



# 10月 給食だより

やっと暑さも落ち着き、過ごしやすい気候の『秋』がやってきました。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、お腹を空かせて、秋の美味しいご飯や旬の食材を味わいたいですね。給食でも旬の食材を取り入れていきたいと思います。

お米がおいしい季節です。



「米」は「八十八」という文字から作られたといわれています。お米ができるまでに88回の手間がかかるということを意味しています。時間と手間をかけて育てられたお米です。秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。

豆のおいしい季節です。



秋の新ものは皮もやらかく、香りも味も良く「豆ってこんなおいしさだったのか」と豆を見直すきっかけにもなります。また、たんぱく質・ビタミン類・ミネラル・食物繊維が豊富で栄養もたくさん含んでいます。

魚のおいしい季節です。



サンマやサバ、サケ、イワシなどの「秋の魚」がおいしい季節になりました。魚にはたんぱく質やカルシウム・ビタミンB群をはじめ、体に良いとされるDHAやEPAなどの栄養が豊富に含まれています。おいしい時期ですので、「切り身」ではなく、「一匹」を子どもに見せながら食べるのもいいですよ。

## 給食レシピ紹介 《大豆のトマト煮》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

大豆水煮	15	ケチャップ	6	塩	0.02
玉ねぎ	18	砂糖	0.8	こしょう	0.01
豚肉	15				

- ①豚肉(薄切り)は、2cm幅に切る。玉ねぎは、1cm幅のスライスに切る。
- ②フライパンで①の豚肉を入れ、塩・こしょうを入れて炒める。
- ③②に玉ねぎを入れて炒め、砂糖・ケチャップを入れる。
- ④③に大豆水煮を入れて、火が通ったら出来上がり！