



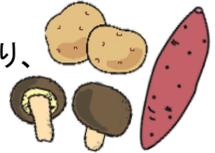
# 10月 給食だより



日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。この時期は体を動かすのにも気持ち良く、活動量が増え食欲も増してきます。色々な作物が収穫を迎える秋は、野菜はもちろん、お米、果物、芋類、秋刀魚などの魚が旬を迎えます。

## 秋の野菜と果物

- いも類、きのこ類、根菜類には、食物繊維が豊富に含まれており、便秘を防ぎ、肥満などの生活習慣予防にも役立つといわれています。
- 柿は、熟し加減によってさまざまな歯ごたえ、甘さが楽しめる果物です。ビタミンCが豊富でみかんの約2倍です。
- ぶどうは糖類が多いので、エネルギー補給に効果的で疲労回復に役立ちます。また、抗がん作用で話題のポリフェノールも多く含まれます。
- りんごはビタミンC、ポリフェノール、食物繊維も含まれているので、整腸作用、便秘予防効果があります。血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病予防にも役立ちます。



## 給食レシピ紹介 《高野豆腐の揚げ煮》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

高野豆腐	5.8	みりん	2	油	2
片栗粉	3	砂糖	2	出汁	15
しょうゆ	1.5				

外はツルッと、中はもちっとした食感です。

- ①高野豆腐を水で戻して水気を絞り、1.5cmのサイコロ切りにする。
- ②高野豆腐が半分くらい浸かる出汁の中に、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ火にかけて砂糖を溶かす。
- ③高野豆腐に片栗粉をまぶし油で揚げて②の煮汁へ入れて軽く煮て、出来上がり！  
※青ねぎや三つ葉などの青みを添えると見た目もキレイですね。