

# 10月 給食だより

2022年10月1日発行  
 すくすくどろんこの会  
 統括管理栄養士：矢部まり子  
 管理栄養士：岡安香織

暑さも落ち着き、過ごしやすい日が多くなってきました。いよいよ実りの秋がやってきます。秋は1年を通して、1番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ること、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。給食でも秋の味覚を取り入れて、季節を楽しんでいきたいと思えます。

## 10月の給食

- 7日(金) 郷土料理【石川】
- 14日(金) 世界の料理【フランス】
- 18日(火) 鉄分強化Day
- 26日(水) 鉄分強化Day
- 28日(金) お誕生日・リクエスト献立
- 31日(月) ハロウィン献立



## 食育予定

今月も感染症等の動向を見ながら実施していきます。エプロン・三角巾・

- らいおん⇒13日 ジャがいも皮むき
- ぱんだ⇒18日 バナナ潰し
- きりん⇒19日 クラッカー作り

## 旬の味 りんご

秋はさまざまな果物が旬を迎えます。その一つ、りんごは青森県や長野県で多く栽培され、そのまま食べるほか、ジュースやジャム、缶詰などに加工されます。疲労回復に役立つリンゴ酸や、お腹の調子を整えてくれる食物繊維、生活習慣病を予防するポリフェノール類が含まれ、健康に役立つ食べ物です。皮に栄養が多いので、よく洗って皮ごと食べるのもおすすめです。

## 給食レシピ すすく米粉のりんごケーキ

### ◆材料(6人分)

- 米粉……………100g
- おから……………100g
- 砂糖……………60g
- ベーキングパウダー……………9g
- 卵……………2個
- 油……………50g
- りんご(中) ……1/2個
- 干しぶどう……………45g

### ◆作り方

- ①りんごは小さめのいちょう切りにする。干しぶどうはお湯でやわらかくしてから刻む。
- ②おから以外を混ぜる。
- ③②におからをほぐしながら入れる。
- ④①を加え混ぜる。
- ⑤オーブン170℃で15分

## ハロウィンってなに?

ハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がります♪

# HALLOWEEN

## 給食室より

年度末に、各組に食育で行ってきたお手伝い(野菜の皮むきやお米とぎなど)の分担をして、給食のカレーを作ろうと考えています。これまでも、玉ねぎや人参の皮むきなどを行っていますが、楽しみながら新しい事にも挑戦していきたいと思えます。

なぜ? どうして?

Q1. ショートケーキは どうして ショート っていうの?

ショートケーキは、2層のケーキのことで、その名の通り「短い」から来ています。ショートケーキは、ケーキの中でも、比較的簡単に作れるので、家庭でもよく作られるケーキです。