

# 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  
 栄養士：篠崎哲平

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とは、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

- 14日(金) 世界の料理【フランス】
- 17日(月) 鉄分強化Day
- 24日(月) 郷土料理【石川】
- 26日(水) お誕生日献立
- 28日(金) 鉄分強化Day
- 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・マスクのご用意をおねがいします。

## 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♪ すく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

秋はサンマがおいしい季節。サンマには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜焼き、炊き込みごはん、蒲焼きなどで味ってみてください。

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、その名の通り「短いケーキ」のことです。一般的に「ショートケーキ」と呼ばれるのは、その形状が短く、厚みも薄いからです。また、「ショート」は「短い」を意味する英語の「short」から来ています。