

10月



給食だより

2022年10月発行
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：松本はる香

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は、豊かな感性や味覚形成にとても重要です。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います。

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】
- 17日（月）鉄分強化Day
- 19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



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。疲労回復に役立つりんご酸や、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。

食育予定

市内で新型コロナウィルス感染症が現在も蔓延しているため、10月の食育活動は中止とさせていただきます。

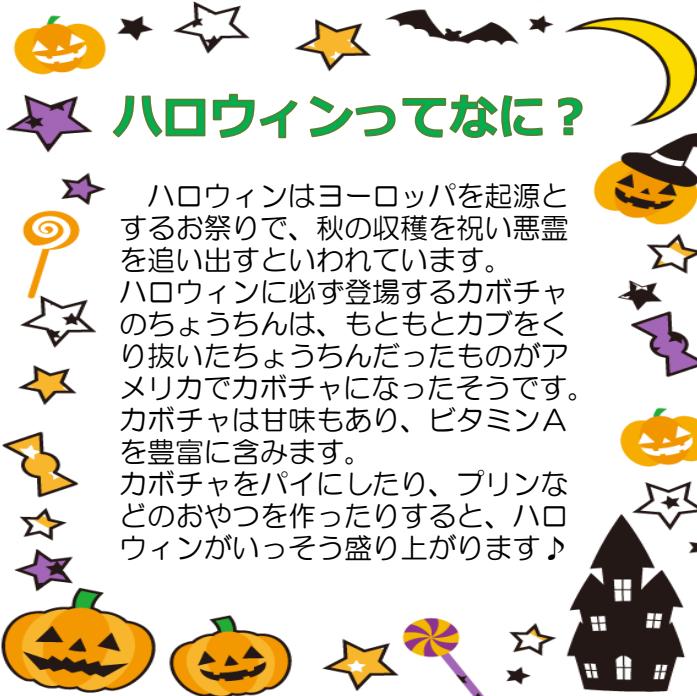
給食レシピ♪ すくすく米粉のりんごケーキ

◆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ゅうちゅんは、もともとカブをくり抜いたちゅうちゅ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♪



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、生地が薄くて軽いことを意味する言葉で、「ショート」という言葉は、英語で「短い」を意味する「short」から来ています。

HALLOWEEN 給食室より

食欲の秋、スポーツの秋です。体を動かすことが気持ちの良い季節になりました。たくさん体を動かして、おなかを空かせて秋の美味しいごはんや旬の食材を味わいたいですね。また、運動会などの行事を楽しむためにも早寝・早起き・しっかり食事をとることを心掛けて、毎日の生活リズムを整えましょう。

