



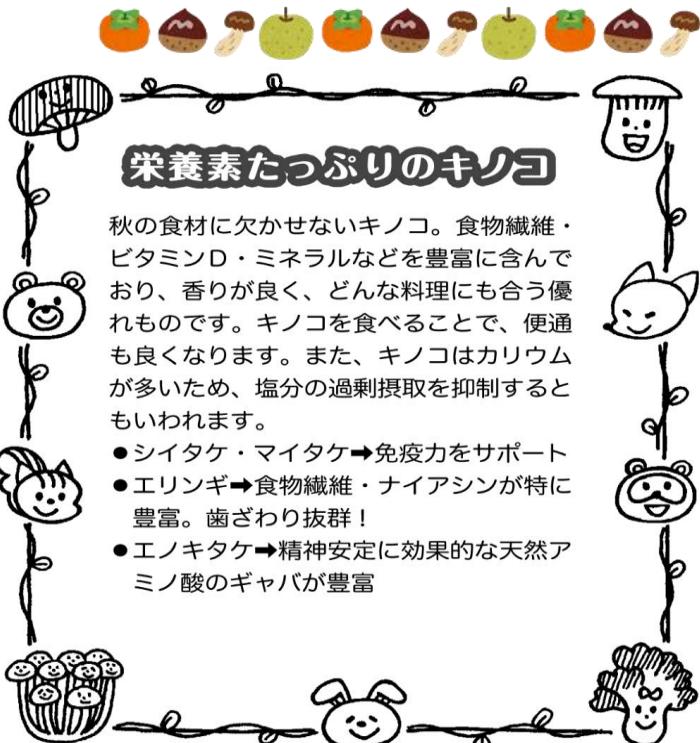
2020年10月1日発行
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子



運動会や芋ほりなど、秋は子どもたちが楽しみにしている行事がたくさんあります。

行事を体験することで、子どもの成長を感じられることも多いと思います。

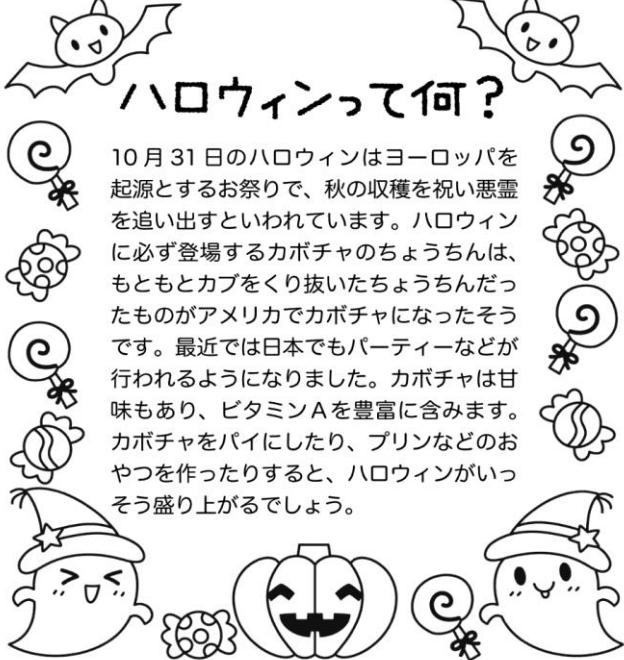
行事を楽しむためにも、早寝早起き朝ごはんを心がけ毎日の生活リズムを整えましょう。



栄養素たっぷりのキノコ

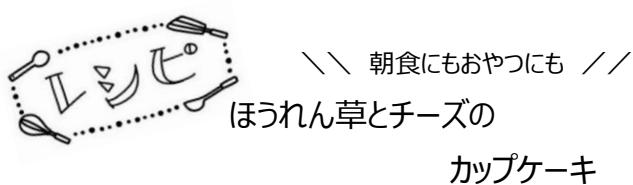
秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- ・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- ・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ごわり抜群！
- ・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



ハロウィンって何？

10月31日の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つたものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。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るでしょう。



【材料】

【分量】

【作り方】

ホットケーキミックス

80g

①ホットケーキミックス、牛乳、卵、砂糖、バターをよく混ぜる

牛乳

40cc

40cc

卵

25g

砂糖

10g

②下茹でして細かく切ったほうれん草と角切りにしたチーズを①によく混ぜる

バター

6g

チーズ

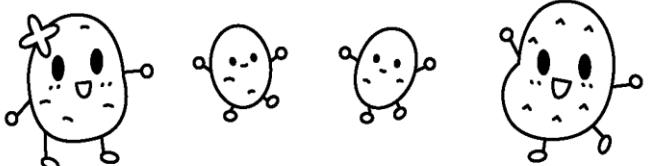
適量

③カップに②を流しレンジで800W 1分加熱し、竹串をさし生地がついてこなければ完成

ほうれん草

40g

竹串をさし生地がついてこなければ完成



食育予定

エプロン・三角巾・マスクのご用意をお願いいたします



★感染症等の動向を見ながら、実施の際はホワイトボードでお知らせいたします。

