

# 10月 給食だより

涼しい秋風が心地よく、過ごしやすい季節になりました。実りの秋、食欲の秋の到来です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚の形成にとっても重要です。おうちでも旬の食材を楽しみましょう。



秋は、栗やさつまいも、梨、ぶどう、それからわたしたちの主食となるお米など、たくさんの食材が旬を迎え、食欲がわくことから「食欲の秋」と言われています。

旬の食材は栄養価が高く、体にも様々な良い効果があります。その栄養を無駄なく摂れるように、それぞれの食材に適した調理法を意識してみたいかがでしょうか。



## さつまいもは皮つきで

さつまいもの皮がある部分には、ヤラピンという胃の粘膜を保護したり、腸の動きを活発にする成分があります。そのため、皮付きのまま調理する焼き芋の様な調理方法は栄養を摂取するのに効率的といえます。



## きのこ類はソテーがおすすめ

きのこ類に多く含まれるビタミンDは油で炒めると吸収率が高まるので、簡単に1品にもなるソテーがおすすめです。

また、カルシウムの吸収を助ける作用があるので、シチューなど乳製品と一緒に食べるのも良いですね。

## ハロウィン献立

10月31日はハロウィンです。

ハロウィンは、ヨーロッパ発祥で、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すために開催されるお祭りです。

給食は27日に実施を予定しています。

### ●お昼ごはん

秋野菜のカレーライス  
マカロニサラダ



### ●おやつ

かぼちゃプリン

## かぼちゃプリンの作り方

(材料) プリンカップ6個分

かぼちゃ(種とわたを取る)	200g		
砂糖	70g	牛乳	100ml
生クリーム	240ml	粉寒天	2g
バニラエッセンス	少々		

(作り方)

- ① かぼちゃはラップに包み電子レンジで加熱(600w約5分)してやわらかくし、身をくりぬき、なめらかになるように潰す。
- ② ①に砂糖を加えて混ぜる。お好みでバニラエッセンスを加える。
- ③ さらに生クリームも加えてよく混ぜ、電子レンジで加熱する(600w2分)。
- ④ 鍋に牛乳と粉寒天を入れて混ぜ、中火にかける。ふつふつと沸いてきたら弱火にし、1分程かき混ぜながら寒天を煮溶かす。
- ⑤ ④の寒天液に③を少しずつ加えて混ぜ、カップに入れて冷蔵庫で冷やし固める。