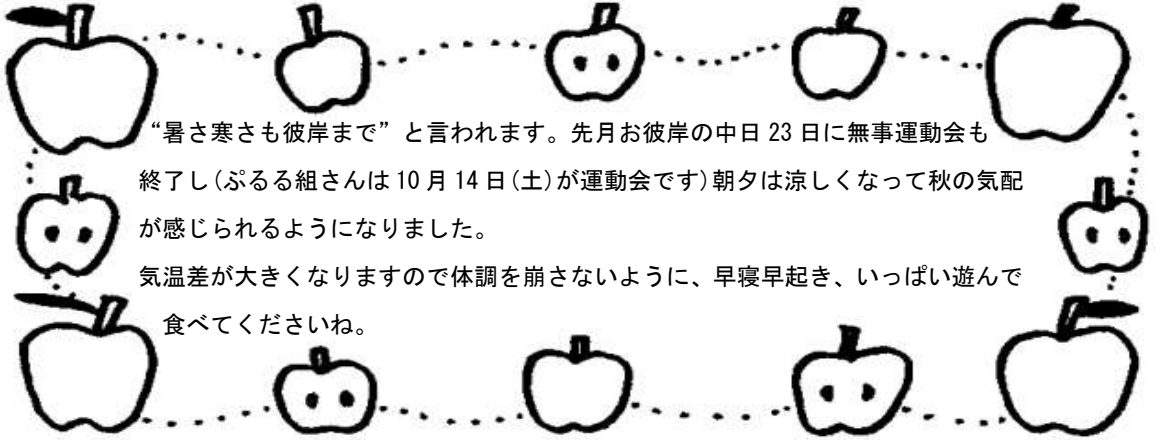


給食だより

平成29年度10月

認定こども園

あけぼの幼稚園 NO.6



“暑さ寒さも彼岸まで”と言われます。先月お彼岸の中日23日に無事運動会も終了し(ぶるる組さんは10月14日(土)が運動会です)朝夕は涼しくなって秋の気配が感じられるようになりました。気温差が大きくなりますので体調を崩さないように、早寝早起き、いっぱい遊んで食べてくださいね。

旬の食材 (10月は栗ごはんや椎茸は色々なメニューで登場しています)

しいたけ

椎茸は春と秋、年に2回旬を迎えます。ミネラルや食物繊維が豊富で、生活習慣病や便秘予防に効果的とされています。また日光に当てるとビタミンDに変化する成分も含まれています。調理前に30分ほど日光に当てておくと、骨や歯を丈夫にする働きのあるビタミンDが増えうま味も増します。

くり

ホクホクして甘くておいしい栗は、ごはんや混ぜたり、栗きんとんや甘露煮など色々な食べ方があります。沸かしたお湯に2時間ほど漬けておくと、表面の鬼皮がやわらかくなってむきやすくなります。生は虫がつきやすいので、すぐ食べない場合は、鬼皮、渋皮をむき、冷凍保存がおすすめです。

“食欲の秋”

実りの秋、味覚の秋、また様々な作物が収穫される秋は食欲も旺盛になることから「**食欲の秋**」と呼ばれます。気温が高い夏は体温を維持することが簡単ですが、気温が下がってくると体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要となります。そのため、冬に向けて体にエネルギーを貯えておけるよう、秋には食欲が増すのです。

HAPPY HALLOWEEN

10月31日に行われる秋の収穫を祝うお祭りです。子どもたちが魔女やお化けに仮装して近くの家々を訪れてお菓子をもらう風習があります♪

Trick or Treat!

10月19日(木)10月のお誕生会のデザートには「パンフキンババロア2017」を提供します♪

