





ようやく涼しくなり秋を感じるようになってきました。秋は「スポーツの秋」「読書の秋」そして「食欲の秋」ですね。この季節は「実りの秋」といわれるように、色鮮やかで美味しい食べ物が出回ります。給食でも秋の味覚をたくさん取り入れています。目と舌で食欲の秋を楽しみましょう！！




- 
しいたけ
 日本で最も栽培量の多いきのこで干しいたけのもどし汁は、出し汁として利用できます
- 
えのき
 炒め物や鍋物によく合うきのこで火が通っても歯ざわりがよいのが特徴的です
- 
しめじ
 「香りまつたけ、味しめじ」といわれるほど味がよく、人気があります
- 
なめこ
 独特のぬめりがあるのが特徴です

今日は何の日？

10月15日はきのこの日

10月はきのこが旬で需要が高まる時期であることから、1995年に日本特用林産振興会がこの月の中日を「きのこの日」に制定しました。きのこに関する知識や調理法などが、この時期にPRされています。旬のきのこ料理をたくさんいただきましょう。




食物繊維をとろう

秋に収穫されるさつまいもやきのこ類は食物繊維が豊富です。食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維とがあり、ほとんどが消化されずエネルギー源にはなりません。大腸内で発酵・分解されると善玉菌が増え、便秘の改善にも役立ちます。



～保育園おやつ～


秋味 芋きんつば



- 《材料》 さつまいも（正味）300g
砂糖 30g
塩 少々
A 白玉粉 大1
A つぶあん 30g
A 薄力粉 50g
A 水 65cc
- 《作り方》
1. さつまいもをやわらかくなるまで加熱する。
 2. 火が通ったらマッシャーで潰す
 3. Aの生地材料を混ぜる。（水は最後）
 4. さつまいもを形成し、生地を一片ずつつながらフライパンで焼く。
 5. 全ての面に生地を付け焼き上げたら完成♪
- ☆焼きたて熱々も美味しいですが冷ましてしっとりしたものも美味しいです☆

目によいものを食べましょう

10月10日は目の愛護デーです。今作は子どももスマートフォンの画面を眺めるようになり、目の健康をより意識する必要があります。目によいとされる食べ物には、かぼちゃや人参、うなぎ、レバーなどがありそれらは網膜の健康を維持するために欠かせないビタミンAが含まれています。積極的に取り入れましょう。



9月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはシュークリームを作りました♡生地から手作りしたこぐま保育園オリジナルの味です。カスタードと生クリーム2種類が入ったボリュームあるおやつに仕上がりました😊子どもたちも口いっぱい頬張って「美味しい！」という声を聞くことができました🎵

