

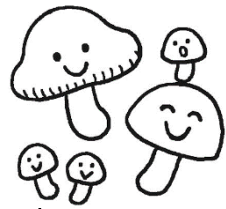


給食たより



R5 年度 第 4 号 (9 月) 下鳥羽こども園 601-3963

〈食欲の秋！秋の味覚をもりもり食べよう！〉



秋に収穫される食材は、
チンゲン菜、さといも、きのこ、れんこん、
さつまいも、りんご、柿などがあります。
秋野菜は夏野菜と比べ、水分が少なく、味が濃く
甘みが強いのが特徴です。
この時期は給食にも秋野菜がたくさん入っています！



〈旬の食材の効果〉

チンゲン菜

- ・傷や炎症の治りを良くする
- ・髪や皮膚の健康維持

りんご

- ・虫歯予防
- ・アレルギー症状を抑える

れんこん

- ・疲労回復や風邪予防
- ・便秘予防

さつまいも

- ・風邪予防
- ・腸内環境を整える

10月13日にお芋ほりがあります。
今年はどれだけ収穫できるか
楽しみですね！
収穫したさつまいもは
給食・おやつに登場するよ！

玉ねぎの皮むきしたよ！

2才さんが食育で玉ねぎの皮むきを体験し、
においや感触を楽しんでいました。
玉ねぎには食欲増進や便秘予防、
疲労回復の効果があります。



〈秋野菜を使った献立紹介〉

今回は、秋野菜を使ったレシピを紹介します！
家でも作ってみてくださいね

「根菜ハンバーグ」

〈材料 子ども1人分〉

- ・鶏ひき肉 50g
- ・れんこん 6g
- ・ごぼう 6g
- ・玉ねぎ 10g
- ・パン粉 5g
- ・みそ 4g
- ・牛乳、卵 6g
- ・砂糖 1.5g

※大人は子どもの2倍分

れんこん、ごぼうは小さめに切っているため、
食べやすく子どもたちに人気です！

〈切り方〉

- ・れんこん さいの目
- ・ごぼう 細かめ(半月)
- ・玉ねぎ みじん切り

〈作り方〉

- ① 全ての材料を混ぜる
- ② ハンバーグのように丸く成型する
- ③ フライパンで両面焼いたら完成！



「いもきんとん」

〈材料 子ども1人分〉

- ・さつまいも 40g
- ・牛乳 4g
- ・生クリーム 1.6g
- ・バター(有塩) 1.6g
- ・砂糖 4g
- ・レーズン 4g

※大人は子どもの2倍分

〈作り方〉

- ① レーズンはお湯に入れ、柔らかくしておく。
- ② さつまいもは皮を剥き、いちょう切りにする。
- ③ 鍋にさつまいもを入れ、さつまいもが被るくらいの水を入れ、茹でる。柔らかくなってきたら水を捨てる。
- ④ 鍋に戻し、マッシャーでつぶす。そこに牛乳、生クリーム、砂糖、バターを入れ、火を弱火にし、なめらかになるまで混ぜながら加熱する。
- ⑤ 最後にレーズンを入れたら、完成！

※園ではこれをクラッカーと一緒に提供しています。

