



# 食育だより 10月



紅葉が美しく秋風を感じる季節となりました。秋といえば、食欲の秋。

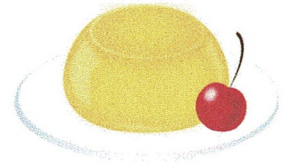
みつつ保育園のお友だちにも食欲の秋が訪れたようです。用意したおかわりが空っぽになることもしばしばです。

## <旬の食材> かぶ・柿・栗

10月の給食で提供されます。まだ食べた事のないお友だちはお家で食べてみてくださいね。

(入荷の都合により、予定されていましたが栗の提供は中止となりました。)

## <人気のおやつ> りんごゼリー (果肉入り)



### <材料> 4個分

(果肉)

- ・りんご            ..   60グラム
- ・上白糖           ..   17グラム
- ・レモン果汁      ..    4グラム

(ゼリー液)

- ・りんごジュース.. 500グラム
- ・水                .. 125グラム
- ・上白糖           ..  60グラム
- ・粉寒天           ..  6グラム

### <作り方>

(果肉をつくる)

- ①りんごの皮をおき、一口大に切る。
- ②①を鍋に入れ、上白糖・レモン果汁を加えて柔らかくなるまで煮る。

③粗熱を取っておく。

(ゼリー液をつくる)

- ④りんごジュース、水、上白糖、寒天を鍋に入れて火にかける。
- ⑤よくかき混ぜ続け、沸騰したらかき混ぜながら3分火にかけ、寒天の粒がなくなるまでよく煮て溶かす。
- ⑥ゼリー液に果肉を混ぜ、型に入れて冷蔵庫で冷やして完成!

## <食育クイズ> このお野菜なんだろう？

ほそながくてみどりいろ。  
まわりはポツポツしているよ。  
サラダやつけものにしてたべるよ。  
ヒント) しんせんだとまわりの  
ポツポツがとげみたいにいたいよ。

こたえ きゅうり

ちょっとケバケバしたからだて  
きりくちがごっかっけいだよ。  
ヒント) たべるとねばねばしているよ。

こたえ オクラ

