



食育だより

10月号

とこちゃんおむすび保育園

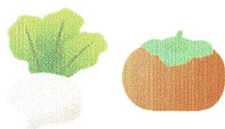
秋本番となりました！

「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」など、秋にはいろいろな楽しみ方がありますね。

給食では実りの秋を感じられる野菜や果物を取り入れています。

ご家庭でも食卓に秋を取り入れてみてはいかがでしょうか？

今月の旬の食材



かぶ・柿

※今月提供を予定していました栗は、仕入れの都合により提供できません。ご了承ください。

柿がおいしい季節です

「柿が赤くなれば医者が青くなる」と言われるほど栄養価の高い果物です。ビタミンCが豊富で風邪予防や美肌効果が期待できます。

おいしい柿の見分け方

- ・ヘタの部分に緑色が残り、果実に張り付くように隙間なく4枚揃っているもの
- ・果実全体が濃いオレンジ色でツヤがあるもの
- ・手に持った時にずっしり重みを感じ形が整っているもの



10月31日はハロウィン！

ハロウィンのおかずやお弁当にもおすすめのレシピをご紹介します！！

かぼちゃチーズ茶巾

材料(4個分)

- ・かぼちゃ 200g
- ・バター 少々
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 小さじ1/4
- ・砂糖 小さじ1
- ・チーズ(6Pチーズなど) 2個



作り方

- ①かぼちゃは種・ワタを取り皮を半分くらいむき、耐熱皿に乗せラップをして600wで3~4分加熱し柔らかくする。
- ②熱いうちにフォークの背などでつぶし、バター・砂糖・塩・しょうゆを入れて混ぜる。
- ③ラップに②のかぼちゃの1/4量を丸く広げ、適当な大きさに切ったチーズを真ん中に乗せてラップで包んで茶巾に絞り出来上がり！