



# 10月 給食だより

大宮みちのご保育園

暑さも和らぎ、いよいよ秋本番をむかえます。木々も色づき始めて気持ちの良い秋風も感じられ、過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しがちです。さんま・りんご・きのこ・栗など、旬のものは栄養が豊富です。秋の味覚を味わいながら、冬にむけて元気な体を作りましょう。



## 秋の味覚を楽しもう！



実りの秋と言われるように、新米、さんま、ぶどう、りんご、くり、なし、まつたけなど、美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増して味覚形成にも役立ちます。

### 〈さつまいも〉

切った時に出てくる白い液体はさつまいも特有の成分でヤラピンと言います。腸内環境を整えてくれる効果があります。皮にはヤラピンやアンチエイジング効果のあるアントシアニンも豊富です。

### 〈さんま〉

良質なたんぱく質や鉄分、カルシウムなど子どもの成長にかかせません。特にさんまの脂はEPAとDHAが豊富に含まれていて記憶力の向上、認知症の予防にも期待できると言われています。

### 〈きのこ〉

ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。特にビタミンDを多く含んでおり、カルシウムの吸収を高めます。その他にもβグルカンが体の免疫力を高めてがん細胞の増殖を抑制する効果もあります



## 大人気おやつ！チュロスを作ってみよう！



〈子ども2人 大人2人分〉

### 材料

- ・絹ごし豆腐 200g
- ・ホットケーキ粉 200g
- ・揚げ油 適量
- ・グラニュー糖 適量

- ① ボウルに絹ごし豆腐を入れて、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる
- ② ①にホットケーキ粉を加え、粉気がなくなるまで混ぜ合わせる
- ③ 星型の口金をつけた絞り袋に生地を入れ、クッキングシートに好きなように絞る
- ④ フライパンに揚げ油をいれ160℃に温める。③をシートごと入れ、全体に油が回ったらシートを取り外す
- ⑤ 時々、上下を返しながらか全体がきつね色になるまで揚げる
- ⑥ 最後にグラニュー糖をまぶして完成！