

給食だより

厳しい暑さもようやく終わり、食欲の秋、スポーツの秋の訪れです。体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。

子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしましょう。

～旬の野菜のいいところ～

☆おいしく栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれん草は寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりもビタミンCが約3倍多く含まれます。

☆体に良い効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。

☆価格が安く環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので価格が安くなります。



旬の野菜を見てみよう



春

アスパラガス
たけのこ
なのはな
そらまめ
グリーンピース
にら

夏

なす
トマト
ピーマン
とうもろこし
きゅうり
えだまめ

秋

にんじん
ごぼう
さつまいも
さといも
きのこ

冬

ほうれんそう
ねぎ
はくさい
だいこん
ブロッコリー
れんこん

☆今月のリクエストメニュー☆

＜給食＞＊チーズパン

＊ハンバーグ

＊ブロッコリーのマヨネーズ和え

＊野菜スープ

＊牛乳

＊バナナ

＜おやつ＞＊麦茶

＊芋もち

♪今月はさくらんぼ組のリクエストです♪

☆保育園で人気のおやつ レシピ紹介☆

アメリカンドック

●作り方

- 1 ホットケーキミックスを水で溶き、少し固めの生地を作る。
- 2 1にウインナーを入れて、ウインナーに衣が付くように全体を混ぜる。
- 3 160℃の油に2のウインナーと生地を一緒にスプーンですくって落とし入れ、ときどき裏返しながらかける。

●材料（一人分）

- ・ウインナー…2本
- ・ホットケーキ粉…15g
- ・油…適量