



給食だより

2021年9月30日発行
ゆらりん白金保育園
杉坂 有希

やっと暑さも和らいできて、秋本番ですね！「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などたくさん秋がありますが、どの秋がお好きでしょうか？10月を迎え、子どもたちは運動会の練習に励んでいます。季節の変わり目、体調管理をいつも以上に気をつけて10月も楽しみましょう♪



10月10日は目の愛護デー

スマートフォンや電子タブレットなど日頃、目をたくさん使っていませんか？10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーやほうれん草、ブロッコリーなど色の濃い食材など目に良いものを食べましょう。

秋の味覚を味わおう！

秋は旬のおいしい食べ物がたくさんあります。過ごしやすい気候になり、子ども達の食欲もぐんと増していきます。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて、体をあたため、さつまいもなどの芋類はエネルギー源となります。果実や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。



ハロウィンの起源

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに登場する「かぼちゃ」はもともとは「かぶ」だったものが、アメリカでよく収穫されるかぼちゃになったそうです。かぼちゃは夏に実を結ぶ野菜ですが、保存が効くため秋冬にもよく食べられます。



★米粉を使ってカリっともちり！『米粉のチヂミ』★

<材料:3歳児一人分>

- ・米粉.....18g
- ・片栗粉.....8g
- ・豚ひき肉.....15g
- ・にら.....4g
- ・にんじん.....5g
- ・塩.....0.1g
- ・ごま油.....3g
- ・しょうゆ.....1.5g
- ・酢.....0.8g
- ・砂糖.....1g

米粉を入れる事で外はカリっと、中はモチモチのチヂミが出来ます。

<作り方>

1. 豚ひき肉を炒める。(油を入れなくても豚ひき肉から出る油で炒められると思います)
2. にんじんを千切りかみじん切り、にらは1cmに切る。
3. 米粉、片栗粉、塩を合わせ、水(分量外)を入れ生地を作る。
4. 3に1と2を加え混ぜ合わせ、ごま油をひいたフライパンで両面を焼いていく。
5. しょうゆ、酢、砂糖を合わせたたれを塗ってできあがり！

※多めのごま油で焼くとカリカリに仕上がります。

