



風が冷たくなり、コオロギや鈴虫の音が聞こえるようになりました。

秋の美味しい食材がたくさん出てきました。食欲の秋というように、子どもたちも夏の暑い日に比べよく食べるようになりました。健康な体づくりが出来る様に美味しく栄養満点の給食を愛情こめて作ります。

10月！今が旬！！

さんま：必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のたんぱく質や、貧血防止の効果もあり鉄分・粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDなどを多く含んでいます。保育園では5歳児を対象に10月1日（月）に「さんまの食育」を予定しています。さんまを1匹食べて、箸の使い方・魚の食べ方を体験します。

また、今月は、さつまいも、鮭、なす、ごぼう、りんご、柿などの食材を使った献立を考えています。調理前の食材にも触れる機会を多く持ち、堅い、柔らかい、泥の匂い、甘い匂い、などそれぞれの年齢がそれぞれの感じ方をしてくれらな・・・と思っています。

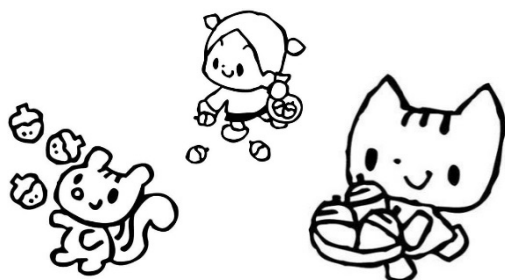
なぜ食欲の秋？



「食欲の秋」と耳にする機会が増えてきましたが、なぜ食欲の秋なのでしょう？

- ①、様々な食物が実りを迎えるため。
- ②、夏バテした体の体調を戻す為、涼しくなった秋に自然と食が増すと考えられるため。
- ③、動物は本能的に冬を迎えるための準備として体に多くの栄養素を取り込もうとする性質のため。

様々な考え方があり、どれも「なるほど！」と納得させられますね。なぜ食欲の秋？と考えてみると面白いかもしれませんね。保育園でも色々な秋の食材を提供していきますね。



10月メニュー

バナナドーナツボンボン

材料・5人分

- ・ホットケーキミックス・・・150g
- ・牛乳(豆乳)……………120g
- ・卵……………1個
- ・揚げ油……………適量
- ・グラニュー糖……………適量



- ①、バナナを潰す。
- ②、ホットケーキミックスをボールに入れる。
- ③、②に牛乳、卵、①を入れ混ぜる。
- ④、③をピンポン玉ぐらいの大きさに分けて、きつね色になるまで油で揚げる。
※大きすぎると中まで火が通らないので、160～170度ぐらいの低温で中心部まで火が通るよう揚げる。
- ⑤、④が熱い内にグラニュー糖をまぶして完成♪♪