



わくわく ごちそう組だより

毎月19日は
食育の日です！

平成30年10月19日

田島わくわく保育園

給食室 金子 原田 幸田

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。食欲の秋と言われるように一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもたちの食欲もぐんと増してきました。この時期は新米をはじめ、いも類、きのこ類、魚などおいしい食材が豊富です。秋の味覚を十分に味わって、風邪などに負けないで、元気いっぱいにごちそう組で過ごして欲しいと思います。

おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

ハロウィンって何？

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。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

ハロウィンクッキング

10月31日のハロウィンでは、お子さんと一緒にご家庭で調理を楽しみましょう！保育園では、10月の最後の3日間は、ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使った献立になっています。子どもたちに人気で簡単に作れるおやつを紹介します。

かぼちゃ蒸しパン



材料(4人分)

ホットケーキミックス	150g
豆乳	100cc
かぼちゃ	60g
砂糖	大さじ1

作り方

- ①かぼちゃを1cm角に切る。
 - ②全ての材料をボウルに入れよく混ぜる。
 - ③②をアルミカップに入れ蒸し器で蒸す。
- ※竹串などでさしてみて生地がつかなければ出来上がりです。

