

10月の食育だより

2022年 9月 28日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又

周りの木々が色づき始めました。これからだんだん寒くなります。
栄養をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

食育アンケートへのご協力ありがとうございました。

集計結果は、後日、別紙にて報告させていただきます。

レシピ紹介

アンケートの回答の中に、黒はんぺんのごま揚げが、好きなメニューにありましたので作り方を紹介します。

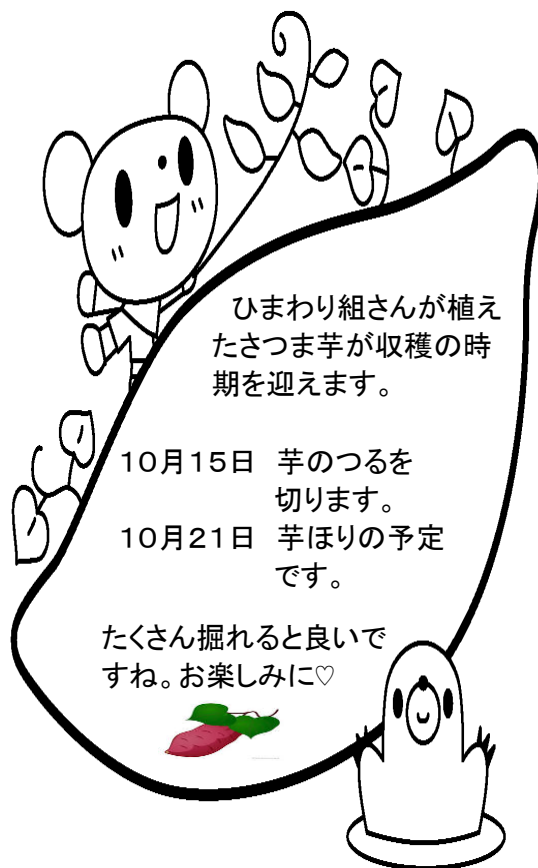
黒はんぺんのごま揚げ

材料	幼児4人分
黒はんぺん	4枚
白ごま	10g
黒ごま	20g
小麦粉	20g
水	30g
揚げ油	適量

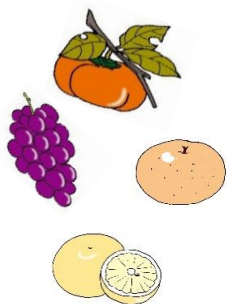
作り方

- ① 黒ごまと白ごまを混ぜておく。
- ② 小麦粉を水で溶く。
- ③ 黒はんぺんに②の水溶き小麦粉を付ける。
- ④ ③に①のごまをしっかりと付ける。
- ⑤ 170℃に熱した油で2～3分揚げる。
(はんぺんがふっくらして浮いてきます。)
(温度と時間は目安です。)

ごまの香ばしさと黒はんの塩気で味付けしなくても
美味しいですよ。
簡単に出来ますので作ってみて下さい。



……果物がおいしい季節になってきました。……



園の給食では、デザートに果物を提供しています。

果物は酸味があったり皮をむくのが大変だったりしますが、果物が美味しくなる季節です。ご家庭でも、皮をむいたり小さく切ったりして、果物を食べる機会を増やしてみてください。

園には、柿・いちじく・ブルーベリー・みかん・きんかん・梅など、いろいろな果物の木があります。園の送迎時にお子様と一緒に探してみてください。

☆園で実ったブルーベリーを使って給食室でジャムを作り、10月のパンの日に食べる予定です。☆

園にある果物と収穫時期の目安



柿
9月～11月



いちじく
8月～10月



ブルーベリー
7月～9月



みかん
10月～1月



きんかん
2月～5月



梅
6月～7月