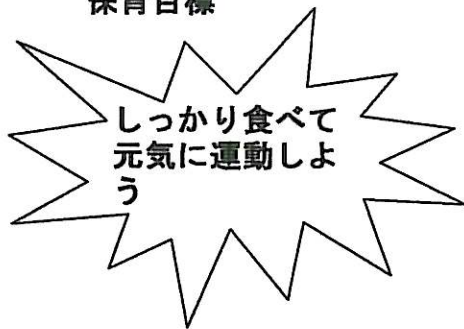


10月給食だより

朝、夕の涼しさが、実りの秋、食欲の秋がきたことを教えてくれます。この季節、空は澄みわたり、食べものもおいしく、運動・スポーツなど健康づくりに最も適した時期です。

子ども達は元気いっぱいかけ回って遊んでいます。ご家庭でも休日はできるだけ戸外に出てからだを動かすようにして下さい。

保育目標



- ・子どもの成長を把握して個々にあった指導をする。
- ・子どもの成長にあった量や盛りつけを考え献立を作成する。

今月の予定

10/3 十五夜

10/9 お誕生会

10/20 創立記念日



創立記念日には紅白のおまんじゅうを持ち帰ります

オープントースターで焼くだけ！

食材・レシピ

サツマイモ

サツマイモの原産地は中央アメリカ。16世紀ころに日本に伝わりました。薩摩（今の鹿児島県）でよく作られたことから「サツマイモ」という名がついたそうです。サツマイモは食物繊維とビタミンCが豊富。サツマイモのビタミンCは熱を加えても壊れにくいので、ゆでても煮ても有効です。自然の甘みは、おやつにも最適です。

サツマイモとリンゴのホイル焼き

（材料）4人分

サツマイモ

・・・250g（中1本）

リンゴ・・・1個

砂糖・・・大さじ2

シナモン・レモン汁

・・・各小さじ1程度

バター・・・大さじ2

（作り方）

- 1サツマイモは皮をむき、1cmくらいの暑さの輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- 2リンゴはよく洗い、皮つきのままイチョウ切りにする。
- 3アルミホイルにサツマイモとリンゴを交互に並べて砂糖、シナモン、レモン汁をかけ、バターをちぎって所々に置く。
- 4アルミホイルで包み、オープントースターで火が通るまで（8～10分程度）焼く。

ハチミツをかけて食べてもおいしいです！

福島民報新聞の記事から

思い出の給食の一位は「カレー」だという。火が通るまで（8～10分程度）焼く。給食のおかずは時代の一コマも映します。

学校給食の献立表などはファミリーレストランのようなメニューが並ぶ。

大人になってから、思い出の給食を挙げるのに一苦労しそうなごちそうばかりだ。それでも一番人気はカレーらしい。魚や煮物など和食系は苦手の子が多く普段食べ慣れてないのが理由らしい。きょうから家庭の食卓改革に取り組んで見てはいかがでしょう。