

# きゅうしょくだより

平成30年10月 こども園もものき

## ◆10月食育テーマ◆ 【秋が旬の食材を知る】

暑い夏もようやく終わり、過ごしやすい季節になりました。秋は「食欲の秋」と言われるように、おいしい食べものがたくさんあります。10月は、食育を通して秋の食材に触れていきたいと思います。

10月6日には秋の行事食として芋栗ごはんとたっぷりきのこ汁をみんなで食べます。旬の味覚を楽しめる行事になるようにしたいと思います♪

新米の時期なので、お米の味も楽しみたいです。

### 食育

#### りんご食べくらべ

秋の味覚を味わう一環として、食べくらべを行います。普段食べなれている品種や珍しい品種など、3種類を提供予定です。おやつの際に、品種・産地・色・味…楽しみながら食べますので、お子さんと一緒に当日の給食展示をご覧ください。

#### ももさんクッキング

12日は、食育でお昼のカレー作りをします。爪を切ってきてください。

## ★秋の旬の食材ってどんなもの？★

### 食欲の秋の旬の食材を紹介します♪

- \*魚 さんま、さば。DHAがたっぷりです。
- \*野菜 根菜(里芋・さつまいも)がおいしくなってきます。
- \*果実 りんご、ぶどう、みかんなど、色んな果物が出回ります。
- \*新米 お米が収穫の時期を迎えます。秋の味覚と一緒においしい新米も…。
- \*きのこ 9月はきのこ汁、きのこハンバーグ、きのこうどん、きのこカレー!! 色々なきのこ料理を堪能します



### ♪こども園のおすすめレシピ♪

#### 《きのこサラダ》



#### 【材料】

しめじ 1株  
えのき 1株  
きゅうり 2本  
酢 大さじ1  
胡麻油 大さじ1  
しょう油 大さじ2

#### 【作り方】

- ①しめじは小房に分けて茹でる。
- ②えのきは石づきを落とし3cmにカットし、茹でる。
- ③茹でたきのこは水にさらし、良く水切りする。
- ④きゅうりは千切りする。
- ⑤きのこときゅうりを調味料で和える。