



# きゅうしょくだより

令和4年10月 こども園もものき

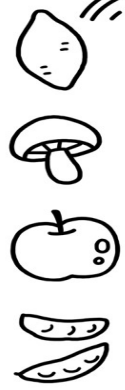
## ◆10月食育テーマ◆ 【食事のマナーのおさらいをしよう！】

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。沼田きのこ園さんからきのこを入荷予定です。旬の味覚を楽しめる日にしたいと思います♪新米の出回る時期なので、お米の味も楽しめます。  
 そこで、気持ちよく！楽しく！おいしく！食事をするために、みんなで食事のマナーをおさらいしていきましょう。

### 食育

#### りんご食べくらべ

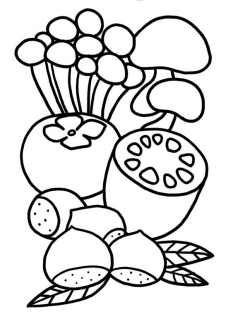
秋の味覚を味わう一環として、食べくらべを行ないます。普段食べなれている品種や珍しい品種など、3種類を提供予定です。おやつの際に、品種・産地・色・味…楽しみながら食べますので、お子さんと一緒に、今日の給食の写真をご覧下さい。



## ★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     10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】             | 【作り方】                     |
|------------------|---------------------------|
| しめじ      1 株     | ①しめじは小房に分けて茹でる。           |
| えのき      1 株     | ②えのきは石づきを落とし3cmにカットし、茹でる。 |
| きゅうり   2本        | ③茹でたきのこは水にさらし、良く水切りする。    |
| 酢           大さじ1 | ④きゅうりは千切りする。              |
| 胡麻油     大さじ1     | ⑤きのこときゅうりを調味料で和える。        |
| しょう油   大さじ2      |                           |