



# 給食だより10月



まだまだ厳しい暑さが続きますが、朝・晩もすこしずつ涼しくなり、秋の気配を感じられます。食欲の秋♪ 一年を通して果物や野菜も甘くおいしい季節です。ぜひ旬の食材を味わって季節を感じてみてください。実りの秋を楽しみましょう！これからだんだん気温も下がり寒暖差で体調を崩しやすくなります。スポーツの秋♪たくさん体を動かし、しっかり食べて、衣服などの調整をし、体調管理に気を付けましょう。

## 旬の食材

さつまいも



鮭



りんご



かぼちゃ

ぶどう



柿



さんま



新米

## 苦手な食べ物にも挑戦しよう！！

子どもが特に苦手を感じるのは、5つの味覚（甘味・酸味・塩味・苦味・旨み）の中で、酸味と苦味です。子どもは大人より味覚が敏感です。また、幼児期は咀嚼機能が発達途中にあるため、口当たりが悪い、噛みにくい、飲み込みにくい等の理由で味そのものではなく嫌いになってしまうことがあります。偏食と決めずに、日を改めたり、見た目や味付けを変えたりするなどの工夫をして、成長とともに苦手だったものが食べられるようになるよう、楽しい食生活を過ごしましょう😊



## ハロウィンてなに？



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りますよ。



## 給食レシピ紹介

### 『鶏肉のレモン和え』



～子4人当たり～

- |        |      |         |     |
|--------|------|---------|-----|
| • 鶏モモ肉 | 160g | • レモン果汁 | 6g  |
| • 酒    | 0.6g | • 醤油    | 6g  |
| • 醤油   | 1.2g | • 砂糖    | 12g |
| • 片栗粉  | 12g  | • 塩     | 少々  |
| • 揚げ油  |      |         |     |

- ①鶏肉に下味をつける。
- ②片栗粉をまぶして揚げる。
- ③レモンソースを作る。
- ④揚げた鶏肉に和えたら完成。

