10月号

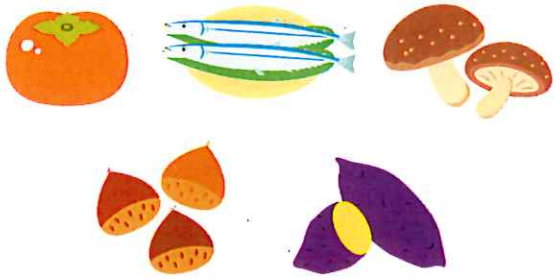
# 給食だより

栄養士　吉田咲花
調理員　藤原眞弓
　　山本真弓
　　松本志歩

食欲の秋！食べ物が美味しく感じられる、この季節に秋の味覚と共に色々な食べ物を食べましょう。10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食きちんと食べてバランス良く栄養と摂りましょう。

## ～秋の味覚～

秋は多くの作物が実り、収穫時期を迎えるため「実りの秋」とも呼ばれています。
旬ならではの美味しさを実感できる食材が沢山店頭に並びます。秋の味覚を積極的に取り入れましょう。



## スイートポテト〈4個分〉



| | |
|---|---|
| さつまいも | 200g |
| 砂糖 | 20g |
| スキムミルク | 20g |
| 有塩バター | 10g |
| 卵黄 | 20g |

【作り方】

☆さつまいもを軟らかくなるまで蒸して潰します。

☆砂糖、スキムミルク、溶かしたバターを加え混ぜ合わせます。

☆形を整え、表面に卵黄を塗ります。

☆表面に焼き色がつくまで焼いたら完成です。
（オーブントースターで5分程度）

## ～10月のお誕生日給食～



★クロワッサン
★かぼちゃグラタン
★ごまサラダ
★みかん

〈おやつ〉みかんゼリー

## ハロウィンクイズ

ハロウィンといえばカボチャですが、昔は別のお野菜が使われていました。
それは何のお野菜でしょうか？

①トマト　②カブ　③スイカ

【答え】②カブ
アメリカでカブの生産量が少なかった事からカボチャが使われるようになったそうです。