

給食だより 10月



令和4年度10月

暑さも和らぎ、秋が深まってきました。ますます食欲が出てくる季節になりますね。旬の食材の美味しさをぜひ薄味で楽しんでみてください。乳幼児期は味覚の形成も重要な時期です。

食材本来の味を知り、甘みや苦味、旨味など繊細な味に触れてみましょう。



目に良い食べ物は？

10月10日は『目の愛護デー』です。目の健康のために良い食べ物を食事に取り入れて、目を大切にしましょう！

目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

●ビタミンA: 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。

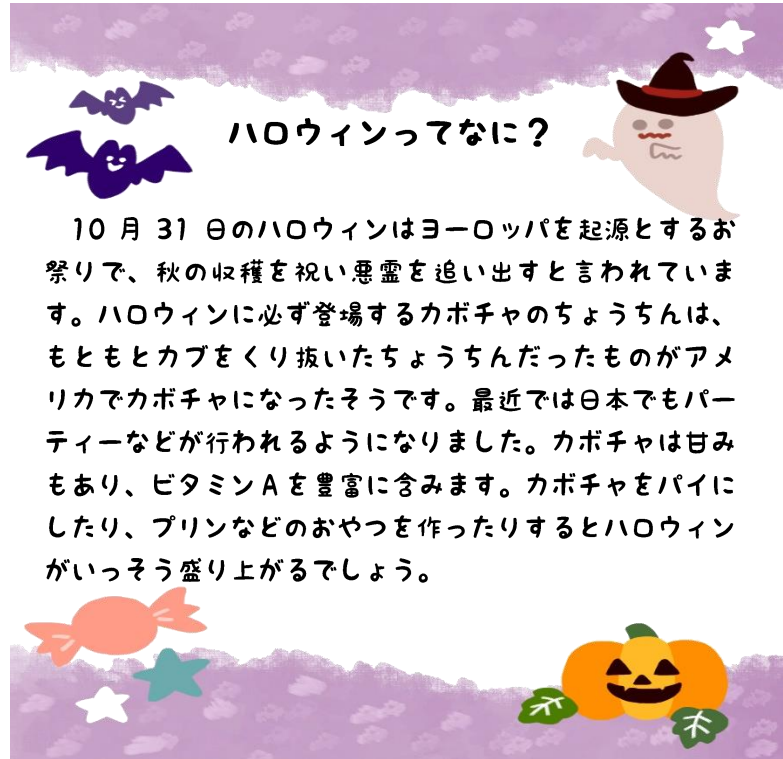
(緑黄色野菜・レバー・バター)

●ビタミンB1: 目の神経の働きを正常にする。

(レバー・豚肉・うなぎ・麦)

●ビタミンC: 目の充血を防ぐ。

(緑黄色野菜・果物・さつまいも)



豆知識

10月2日は豆腐の日です。とお(10)ふ(2)の語呂合わせから「豆腐の日」になったそうです。

豆腐は大豆を原料とした消化の良いたんぱく質食品です。冷奴や湯豆腐はもちろん、ステーキやハンバーグ、ピザなど洋風にアレンジすることもできます。子どもにも大人にも食べてほしい食品の1つです。



旬の食材・レシピ

●かぼちゃ

収穫のピークは夏ですが、寝かせることで甘みが増すことから、食べごろは秋～冬の野菜。β-カロテンを多く含んでおり、皮膚や粘膜の抵抗力が高まり風邪予防に繋がります。

●かんたんかぼちゃプリン (ココット 3~4 個分)

《材料》

・かぼちゃ：1/4 個 (正味 200g) ・牛乳：250ml ・卵：2 個 ・砂糖：35g

《作り方》

- ①かぼちゃは皮とわたを取り、一口大に切る。電子レンジで十分に柔らかくなるまで5分程度加熱する。
- ②かぼちゃをすりつぶし、牛乳・卵・砂糖を加える。
- ③耐熱容器に流し入れ、フライパンに入れる。
- ④容器の半分まで熱湯を注ぎ、弱火で15分蒸し焼きにする。火を止め5分ほど蒸らしたら出来上がり。お好みでカラメルソースをかけてどうぞ♪

