

まだまだ厳しい暑さが続いています、暦の上ではすでに秋を迎えています。これからの季節は「食欲の秋」と言われるように、美味しいお米、サンマ、きのこ、さつまいも、ぶどうなど栄養満点な食材が旬を迎えます。秋は食欲もぐんとアップします。好き嫌いをなくすよい機会かもしれません。美味しく食べて、食べる楽しみをみんなで分かち合いましょう。

## おもいっきり給食

### <ぶどうゼリー>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人2人 子ども1人分（対象年齢1歳児以上）

- ・ぶどうジュース 250g
- ・ぶどう 50g
- ・粉寒天 1.5g
- ・砂糖 1.5g



<作り方>

1. ぶどうは皮をむき果実を取り出す  
（喉に詰まらせないように、お子様の咀嚼状況に合わせてカットしてください）
2. 鍋に1、ぶどうジュース、粉寒天、砂糖を入れ火にかける
3. 2をよくかき混ぜて、粉寒天を煮溶かす
4. 3をバットに入れて冷やし、冷えたら切り分ける

## 旬の食材



### きのこ

きのこに含まれる栄養素は種類によって異なりますが、共通しているのが「食物繊維が豊富に含まれる」ということです。腸をきれいにしてくれる働きがあり、免疫力アップも期待できます。

### さんま



秋の味覚の代表であるさんまは、良質なたんぱく質や必須脂肪酸・鉄分など、とにかく多くの栄養素が含まれています。食べるときは、油の消化を助けてくれる大根おろしと食べるのがおすすめです。



### ぶどう

ぶどうは8月～10月に旬を迎えます。ブドウ糖や果糖など即時性のあるエネルギー源を多く含むため、疲れた時に食べると疲労回復に効果的です。

## 夏野菜を収穫したよ♪



子どもたちが愛情を込めて育てた夏野菜が、いよいよ収穫の時期を迎えました。「おおきくなったよ！」と嬉しそうに収穫を楽しむ子どもたち。収穫した野菜は給食室へ届けて「おいしくしてください！」と元気なあいさつをしてくれました！収穫した野菜を給食の中に見つけると、「おいしいな～♪」ともしも食べていました。

きりん組さんは、ハサミを使って収穫に挑戦しました！「ここを切ったらいいかな？」と野菜をよく見ながら、慎重にハサミを入れて収穫する姿がみられました。自分たちで水やりや草むしりをして大切に育ててきた分、収穫できたときの喜びも大きかったようです。この機会をきっかけにますます野菜に親しみを持ってくれたら嬉しいです！

