

みのりの秋、食欲の秋です。たくさんの作物が収穫される秋は、一年中で一番食べ物も美味しく食欲も旺盛になります。気温の高い夏は体温を維持することが簡単なのですが、秋になるとだんだんと気温が下がってくるため、体温を維持するのに多くのエネルギーが必要になるからです。このため冬に向けて体にエネルギーを貯えておくように食欲が増すのです。食卓に秋の旬をとり入れて、話題も豊かな楽しい食事の時間を過ごしましょう。

おもいっきり給食

<さつまいものガレット>

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）

- ・さつまいも 250g
- ・グラニュー糖 1.5g



<作り方>

1. さつまいもは茹でるか蒸した後、1cm程度の厚さの輪切りにする。
2. グラニュー糖を両面につける。
3. 2をオーブンで焼く
【参考：180℃で7～10分程度】
※焦げやすいので注意してください！

旬の食材



さつまいも

エネルギーのもととなる「でんぷん」を多く含み、その他、エネルギー代謝に必要な「ビタミンB6」、抗酸化作用をもつ「ビタミンC」や「ビタミンE」などの栄養素を含みます。



れんこん

れんこんの主な成分はでんぷんで、ビタミンCや食物繊維も豊富！カリウムやカルシウムも含まれています。また、抗酸化作用に優れたポリフェノールの一種タンニンも含まれています。



柿

免疫力を高めてくれるビタミンCが多く含まれ、寒暖差が激しくなり体調を崩しやすいことからこの時期に、風邪予防として食べておきたい果物です。

夏祭りの屋台で買い物をしよう！



「いらっしゃいませ～。」「クレープ下さい。」

今年の屋台はクレープ屋を出しました。ぱんだ・きりん組さんはクレープに入れる具材を選んでもらいました。「バナナやいちごジャム、生クリーム、どれにする？全部入れる？」その場で巻いてもらって嬉しそうでした。今年は牛乳の自販機が登場！！ボタンをぎゅっと押すとポンッと牛乳が出てきて、「牛乳が出てきた。」と大喜びでした。みんなで食べるクレープはおいしいね。おかわりをしてくれたお友達もいました。素敵な思い出になり、今年の屋台も大成功でした。

ふりかけを作ろう！！



あひる組では紙芝居でふりかけとふりかけの作り方を見てもらいました。その後に具材の塩昆布、ごま、青のり、かつお節を匂ったり、見たり、しました。青のりは磯の香りがしたのか、びっくりしていました。かつお節はいい匂い。順番に一緒にスプーンで混ぜ混ぜ。「おいしくな～れ。」と楽しく作りました。

うさぎ組さんは自分でお皿に入れた具材を混ぜてもらい、そ～っとご飯にかけてもらいました。自分たちで作ったふりかけはおいしくてご飯が進みました。「おいしかったよ。」と言ってくれました。