

日中はまだまだ暑さが残り夏を感じる日もありますが、少しずつ秋の気配が近づいてきました。これから「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。お散歩途中のお店や、スーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。

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。

8月の食育活動



シャカシャカ！

きなこにしようかな～♪

9月の食育活動

9月8日

きのこに触れよう！

