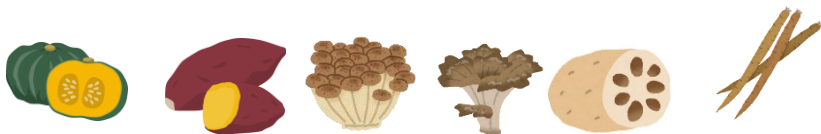


給食だより 10月

秋も深まり涼しくなってきましたね。実りの秋、食欲の秋です。
秋の美味しい食べ物を知って食事を楽しみましょう！

秋が旬の食べ物

野菜 土の栄養をしっかり蓄えた根菜類とキノコが美味しい季節です



かぼちゃ さつまいも しめじ まいたけ れんこん ごぼう

秋の野菜は夏に消耗したエネルギーを回復できるでんぷん質の多い芋類、調子を整えるキノコ類・・・と冬に向けて強い身体にしてくれます！

魚 秋から冬にかけて脂の乗った美味しいおさかなが出揃います



さばさんま 鮭 かつお ししゃも

産卵のために栄養分を蓄えた青魚が多くDHA・EPAを多く含みます！

果物 夏の日差しをたっぷり浴びて大きくなった果物の収穫時期です



栗 ぶどう 梨 りんご 柿

ブドウ糖・果糖がすぐにエネルギーになってくれ疲労回復、ビタミンCやポリフェノールが身体を整えてくれます！

今月のクッキング 味噌の作り方

- ① 前日から洗った大豆をお水につけておき、柔らかくゆでる
- ② 柔らかくなった大豆をつぶす
- ③ 塩と麴を混ぜ合わせておく
- ④ ③につぶした大豆をよく混ぜ合わせお団子にして、容器に投げて入れます（空気抜き）
- ⑤ 大人の手で押し固めて平らにして、ペーパーをかぶせ、その上に塩を敷き詰めたら冷暗所で保管します
熟成するまで数カ月待つて園では皆の食べるお味噌汁に使う予定です♪

