



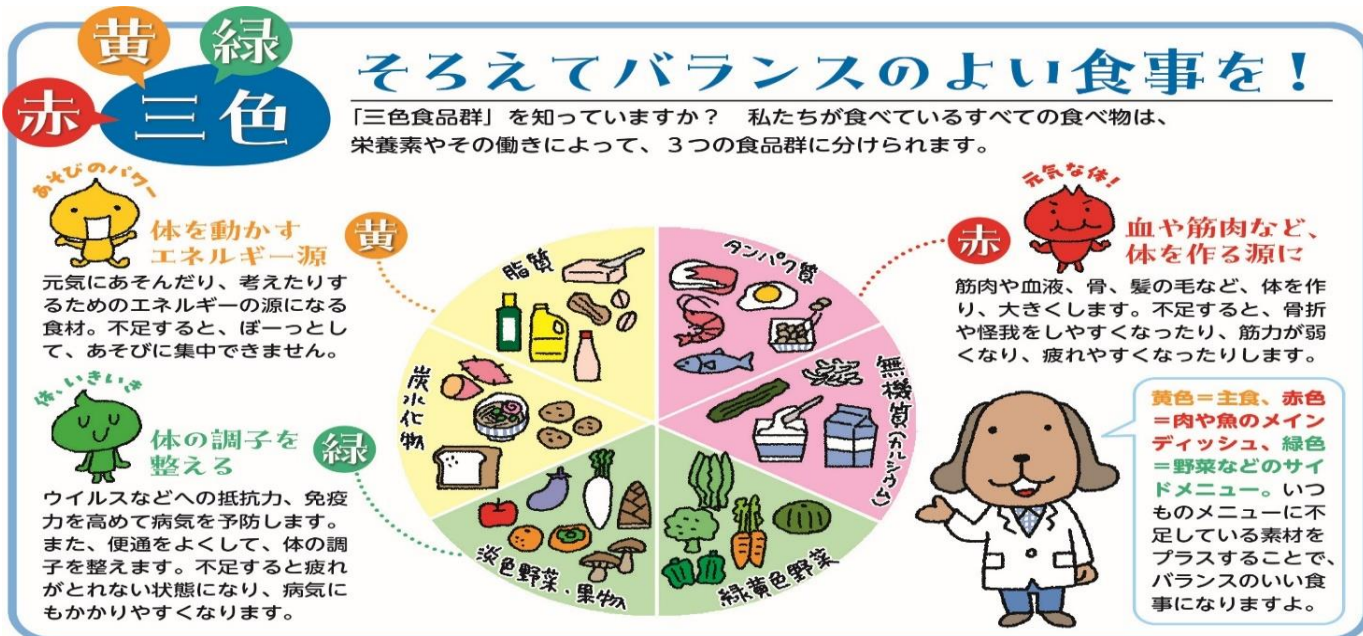
# 食育だより



槇島ひらぎこども園給食室 10月発行

食欲の秋、スポーツの秋です。暑さ厳しい季節がようやく終わり、体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かしてお腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。

さて、先月になりますが、ぎんが組を対象に下記の3つの食品群についてのお話をしました。それから2階の『きょうのこんだて』の食品分けはぎんが組のお当番さんが自分たちで考えて貼ってくれています。3色バランスよく食べる習慣が子どもの頃から身につけてくればいいな、と思います。



## 今月の旬の食材

かぼちゃ・かぶ・チンゲンサイ・にんじん・さといも・  
さつまいも・きのこ類・じゃがいも・みずな・さけ・さ  
ば・さわら・かき・りんご



## 10日は、うどんがいかんぱれメニュー

子どもにも先生にも気合いのトンカツです！

## 31日は、ハロウィンメニュー

パンプキンマフィンです！

幼児組さんはお楽しみの当たり付きです♪



## ビーフンサラダ

### ◎材料

- ビーフン 20 g
- キャベツ 50 g
- にんじん 20 g
- きゅうり 40 g
- ハム 20 g
- 酢 大1
- しょうゆ 小1.5
- 三温糖 小1
- ごま油 適量

### ◎作り方

- ①調味料はよく混ぜておく。
- ②ビーフンはかためにゆがいて冷水でよくしめておく。
- ③野菜、ハムは千切りにする。
- ④にんじん、キャベツはサッとゆで、冷まして水気をきっておく。
- ⑤ビーフンと野菜、調味料を混ぜ合わせてできあがり！

子どもの好きな「チュルチュル系」のサラダです。ビーフンのおかげで酸味のあるの味付けでも人気のあるメニューです。  
冷蔵庫にある野菜でどうぞ！