

# 10月 給食だより

みちのご保育園

いよいよ秋本番！秋は「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように何をするにもよい季節です。そして何ととっても「食欲の秋」「実りの秋」！この時期はおいしい食べ物ものがたくさん出回ります。今が旬のおいしい秋の味覚を食べ、運動もしっかりして、元気な体を作りましょう。

## 野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

## 好き嫌いをなくそう



### 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

### パンプキンプリンの作り方

|                  |           |
|------------------|-----------|
| かぼちゃ（食べれる状態で）    | 300g      |
| 砂糖               | 60g       |
| 牛乳               | 200cc     |
| ホイップクリーム（生クリーム）  | 1箱（200cc） |
| バニラエッセンス（無くてもOK） | 少々        |
| ☆ゼラチン            | 1袋（5g）    |
| ☆水               | 50cc      |



ゼラチンは水でふやかしておく。  
かぼちゃはレンジで柔らかくする。フードプロセッサーにかぼちゃ、砂糖、牛乳、ホイップクリームをいれ混ぜる。裏ごし器にかけ  
湯煎したゼラチンを混ぜ、容器の移して冷蔵庫で冷やす。  
ホイップクリームで飾りつけるとハロウィンのデザートとして

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するかぼちゃの提灯は、もともとカブをくり抜いた提灯だったものがアメリカでかぼちゃになったそうです。かぼちゃは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。かぼちゃをパイにしたりプリンなどのおやつを作ったりするとハロウィンが一層盛り上がるでしょう。

