

給食だより

No. 3

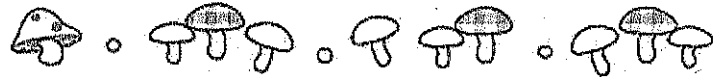
法光院こども園 2021年10月13日発行

<https://www.houkouin.com/>

杉本・足立

虫の鳴き声や朝夕の心地よい風に、秋の訪れを感じる季節となりました。
秋といたら“食欲の秋”ですね！「きのこ」「さつまい」「梨」「新米」「柿」
この時期にしか食べられない秋の味覚を楽しみましょう♪

～きのこがおいしい季節～



秋のおいしい味覚、「きのこ」。食物繊維が豊富で便秘解消効果があり、低カロリーです。
また、カルシウムの吸収に必要なビタミンDも含まれます。例えば、牛乳を使用するクリーム
シチューにしめじを入れるとカルシウムの吸収率も上がります。きのこだけでは食べられない
ときは、カレー、グラタン、炊き込みご飯などに入れると食べやすくなります。好きなメニュー
と組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう(^^)

☆～ラッキー人参ってなに？～☆

給食を好き嫌いなく楽しく食べることを目的として、汁物などの献立に星型や花型に
可愛く型取りした人参を少しだけ混ぜ込んでいます。自分のおかず「ラッキー人参」
が入っていたら「ラッキーなことがあるかも!？」とワクワクする気持ちになってもらえ
たらという願いを込めています。



おやつレシピ

★ごまとチーズのスティックケーキ★

《材料》

- ☆ ・ホットケーキミックス…200g
- ・卵(割りほぐす)…1個
- ・牛乳…150cc
- ・プロセスチーズ(5mm角に切る)…100g
- ・砂糖…50g
- ・白いりごま(20gと5gに分ける)…25g

《下準備》

- ・鉄板にオープンシートを敷いておく
- ・オーブンを180℃に予熱する

《作り方》

- ①ボールに☆を入れて混ぜ合わせ、20gの
いりごまを加える。
- ②鉄板に①を流しいれて平らにならし、5g
のいりごまを散らし、180℃のオーブンで
13分焼く。
- ③こんがり焼けたら取り出し、スティック状
に切り分ける。

材料を入れてグルグルと混ぜるだけの
簡単おやつです。スティック状にする
ことで乳児さんでも食べやすいです♪

