

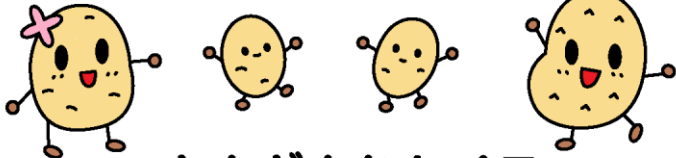


# 給食だより



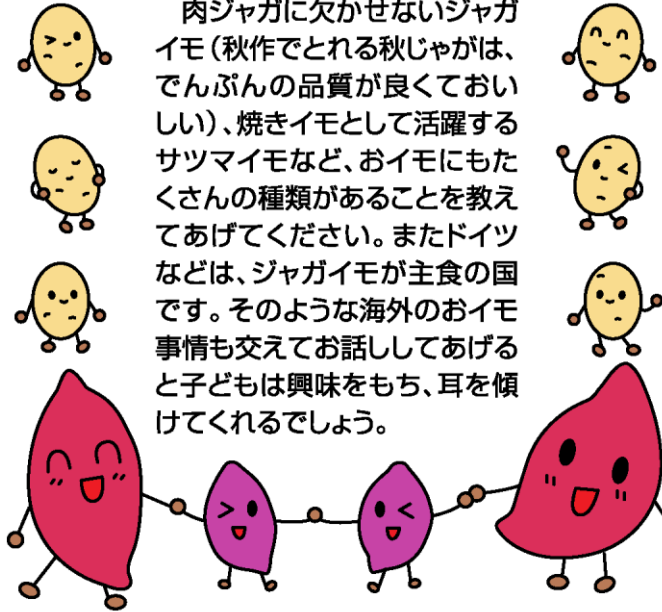
暑さも落ち着いて、秋本番の季節となりました。『スポーツの秋』『食欲の秋』とあるように、秋は身体を動かしやすい気候で、食欲もアップします。

たくさん身体を動かして、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べ、実りの秋を満喫しましょう！



## さまざまなおイモ

肉ジャガに欠かせないジャガイモ（秋作でとれる秋じゃがは、でんぷんの品質が良くておいしい）、焼きイモとして活躍するサツマイモなど、おイモにもたくさんの種類があることを教えてあげてください。またドイツなどは、ジャガイモが主食の国です。そのような海外のおイモ事情も交えてお話してあげると子どもは興味をもち、耳を傾けてくれるでしょう。



**10/10は  
“目の愛護デー”**

ビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など、目に良い物を食べましょう。ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています。



10月18日（金）  
秋の散歩  
お弁当の日です



作ってみよう！  
かぼちゃの春巻き

### <材料 1人分>

- かぼちゃ 20g
- あんこ 10g
- 無塩バター 0.5g
- 春巻きの皮 1枚
- 揚げ油 適量

### <作り方>

- ① かぼちゃを茹でて、つぶす
- ② ①とあんことバターを混ぜる
- ③ ②を春巻きの皮で包み、160℃の油できつね色になるまで揚げる

