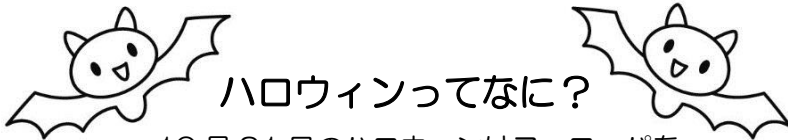


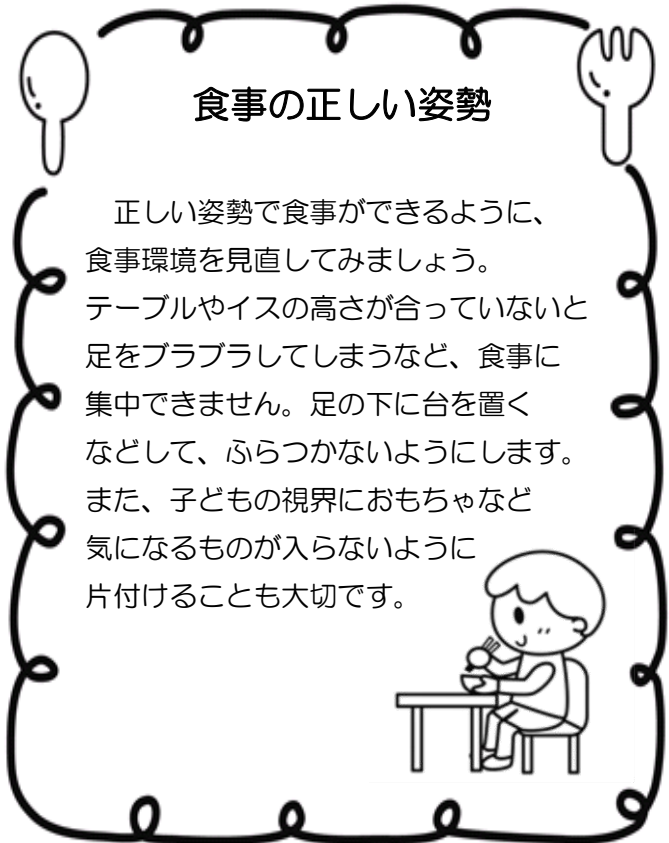


周りの木々が少しずつ色づいてきました。1日1日と秋が深まっているように感じます。散歩や紅葉狩りには絶好の季節ですね。天気の良い日は外に出かけて、秋をいっぱい感じてみるのも楽しいですよ。体調に注意しながら元気に、いっぱい遊びましょう★



ハロウィンってなに？

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カボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では、日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がりやすくなりますよ。



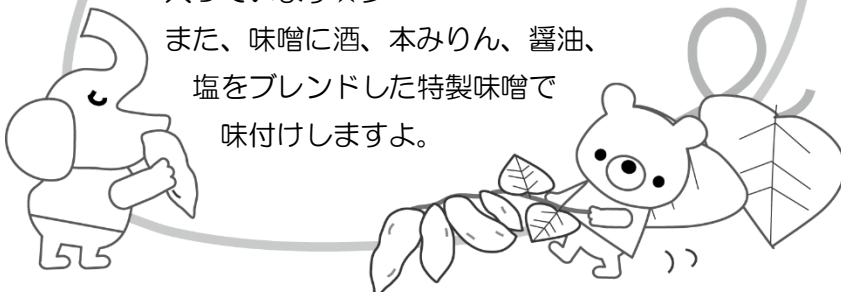
食事の正しい姿勢

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片付けることも大切です。



★芋汁★

さつまいも・大根・人参・白菜・ねぎ・こんにゃく・油揚げ・豚肉を入れた具沢山の芋汁を提供します。地元で獲れたお野菜がたっぷり入っています☆
また、味噌に酒、本みりん、醤油、塩をブレンドした特製味噌で味付けしますよ。



? ★食のなぞなぞ★ ?

かわかして けずったら
「ぶし」になる おかきな なあに？



このページのイラスト：まきこ

給食室おすすめレシピ



☆10月6日(火)提供☆

タコライス

<材料> 4人分(大人2人・子供2人)

- ・ごはん・・・600g
- ・豚挽肉・・・140g
- ・玉ねぎ・・・150g(中1/3個)
- ・乾燥大豆・・・10g(一晩水に浸す)
- ・キャベツ・・・140g(中1/8個)
- A {
 - ・食塩・・・1.8g(ふたつまみ弱)
 - ・白胡椒・・・0.18g(少々)
 - ・酒・・・1.8g(小さじ1/3)
 - ・トマト缶・・・84g
 - ・三温糖・・・12g(小さじ4)
 - ・濃口醤油・・・10g(小さじ2弱)
 - ・コンソメ・・・0.6g(少々)

<作り方>

1. Aの調味料を合わせておく。
2. 大豆は茹でておく。
3. 玉ねぎを薄くスライスする。
4. キャベツを食べやすい大きさにざく切りにする。
5. キャベツは蒸すか茹でる。
6. フライパンに油(分量外)をひき、豚挽肉を炒める。
7. 6に2と3、A加えて炒める。
8. どんぶりにごはんを盛り、5と7をのせて出来上がり☆



☆10月15日(木)提供☆

おからサラダ

<材料> 4人分(大人2人・子供2人)

- ・おから・・・100g
- ・玉ねぎ・・・80g(中1/3個)
- ・人参・・・75g(中1/3本)
- A {
 - ・マヨネーズ・・・66g(大さじ5)
 - ・酢・・・10g(大さじ2/3)
 - ・三温糖・・・7.5g(大さじ1弱)
 - ・食塩・・・0.6g(少々)

<作り方>

1. Aの調味料を合わせておく。
2. 玉ねぎを薄くスライス、人参を千切りにする。
3. 2を蒸すか茹でる。
4. おからを耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。
5. 3と4、Aを混ぜ合わせて出来上がり☆

