



日没もだんだん早くなり、朝夕は涼しい空気を感じ、秋へと季節が変わってきたように感じる日が多くなってきましたね。子どもたちは秋のお散歩も大好きで、お散歩から帰って来ると、拾ってきた葉っぱやどんぐりの実を「見て見て!」と嬉しそうに見せてくれます。

食欲の秋ということで、お肉やお魚はもちろんサラダや和え物などの野菜も、今まで以上にたくさん食べてくれるようになりました。今月も子どもたちに満足してもらえそうなおいしい給食を作っていきたいと思っています。

給食室 田中 愛



## 実りの秋♪



秋といえば・・・今が旬の美味しい食べ物が多い季節ですね。旬の食べ物と言われて何を思い浮かべますか？ やはり秋を代表し、体が刀状であることから「秋刀魚」と表記される、DHAがたっぷりな**さんま**が代表格ではないでしょうか。旬のさんまは身が厚く、脂がのってうまみも増します。

### ○栄養

生活習慣病予防の効果が期待できる不飽和脂肪酸のEPAやDHAが豊富に含まれています。また、貧血予防に役立つといわれるビタミンB12、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDも多く含んでいます。

### ○選び方・保存・調理のヒント

口先が黄色くなっているものは新鮮で、脂ものっています。塩焼きのほか、蒲焼き、竜田揚げなどでもおいしくいただけます。

\*他にも、野菜や果物など旬の食材はたくさんあります。

今月の給食では秋刀魚の蒲焼きのほか、秋の食材を使った献立を多く用意しています。



## パンプキンパイ



10月31日はハロウィンです

今月運動会が終わる頃、ベビーホームの中はハロウィンの飾り付けでいっぱいになります。そんなハロウィンのおやつにぴったりな簡単パンプキンパイをご紹介します♪

### 〈材料〉6個分

- ・冷凍パイシート 2枚  
(10×18cm)
- ・かぼちゃ 1/8個
- ・三温糖 大さじ1
- ・牛乳 大さじ1
- ・とかしバター 大さじ1
- ・A 

卵	1個分
みりん	大さじ1

### 〈作り方〉

- ①かぼちゃは厚めの薄切りにして塩少々を振り、ラップをかけて電子レンジで約3分、やわらかくなるまで加熱する。
- ②かぼちゃの皮をむき、三温糖と牛乳を加えてねりませる。
- ③解凍したパイシートを6×10cmの大きさ(3等分)に切り分け、②を分けてのせて二つ折りにして、縁をしっかり止める。
- ④③の表面にナイフで2~3ヶ所切込みを入れる。
- ⑤Aをませ、④に塗り、オーブントースターで約10分焼く。

\*かぼちゃの他にりんごや栗の甘露煮などに変えてもいろいろ楽しめます。

