



給食室より



ハロウィン

10月31日はハロウィンです。ハロウィンでは、かぼちゃをくりぬいて作る「ジャック・オー・ランタン」が有名です。「ジャック・オー・ランタン」は「お化けかぼちゃ」「かぼちゃちゃん」とも呼ばれており、かぼちゃで怖い顔のランタンを作ることによって悪霊を追い払おうという考えから生まれたそうです。

保育園では、10月31日のハロウィンの日にかぼちゃを使用したグラタンとクッキーを提供する予定です。



食欲の秋

秋に食欲が増すのは、暑さで減退していた食欲が回復するため、寒い冬に備えてカロリーを蓄えておこうとするためといった理由のほかに、おいしい食材がたくさん旬を迎えるから食欲が増すというシンプルな説もあるみたいです。

10月の献立にも秋が旬の食材（さつまいも・栗・さんま・柿・梨・ぶどう）などを使用していますので、楽しみにしてください。



==== 今月のおすすめレシピ =====

コロコロチーズサラダ

ブロッコリー 60g
じゃがいも 50g
きゅうり 50g
にんじん 30g
魚肉ソーセージ 30g
チーズ 30g

※調味料
マヨネーズ 18g
酢 1g
しょうゆ 1g
食塩 少々



- *食材を小さくコロコロした形に切る
- *野菜は茹でておく
- *食材と調味料を合わせて味を調えて完成

野菜の分量や種類を自由に変える等アレンジ可能です。

秋の味覚「さつまいも」 管理栄養士 南部

私が秋の味覚で一番好きな食べ物はさつまいもです。焼きいも、干し芋、大学芋など、いろいろな食べ方が出来て楽しいです。もう少し肌寒くなり、冬が近づいてくると豚汁にさつまいもを入れて食べると心も体も温かくなる気がします。いつも作り過ぎてしまうので、今年は気を付けながら、でもお腹いっぱい食べられる量を作りたいと思っています。

