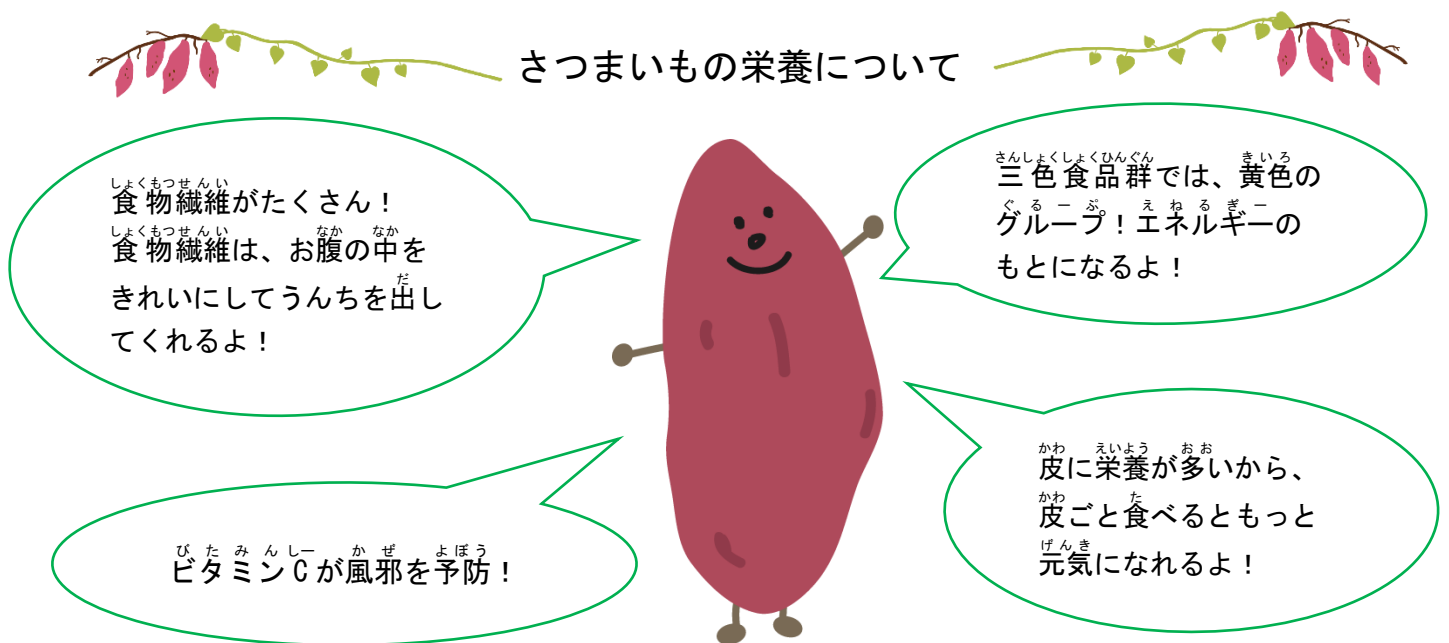


給食だより (No. 4)

令和4年10月7日

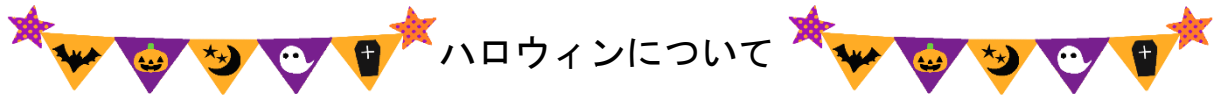
実りの秋、食欲の秋です。秋の味覚のさつまいもやかぼちゃ、きのこなどは秋に一番おいしく栄養価が高くなります。あさひ幼稚園の畑ではもうすぐさつまいもの収穫の時期になります。給食のメニューにもさつまいもやかぼちゃ、きのこを取り入れていきます。

子どもの頃から食べ物の旬を知り、味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。旬の食材を毎日の食卓にとり入れて味わいましょう。



さつまいもは芋類の中で食物繊維の含有量が一番高いです。食物繊維が多い食材は子どもには食べづらいものが多いですが、さつまいもは食べやすい食材の一つです。

また、風邪予防効果があるビタミンCや不足しがちなカルシウムも含まれています。ビタミンCは熱に弱いですが、さつまいものビタミンCはでんぷんにつつまれているため他の野菜に比べ加熱時間に伴うビタミンC残存率が高くなっています。皮に栄養価が高いので皮ごと食べるのがおすすめです。大学芋やさつまいもチップスなどは皮ごと食べやすく、エネルギー補給にもなるので、おやつにおすすめです。



ハロウィンについて

10月31日はハロウィンです。ハロウィンといえば「かぼちゃ」ですが、なぜなのでしょう？

ハロウィン発祥は古代のケルト人で、野菜のカブでランタンが作られていました。その文化がアメリカに伝わった時に、一般的に手に入りやすかったかぼちゃを使うようになったそうです。



世界のハロウィン料理



世界ではハロウィンにどのようなものが食べられているのか紹介します！

アイルランド

コルカノン

潰したじゃがいもにキャベツ・ベーコンを合わせ、牛乳を加えてバターや塩で味付けした料理です。



出典：cookpad.com

ポクスティ

すりおろしたじゃがいもと、軽く潰したじゃがいもを混ぜ合わせ、たっぷりのバターで焼いた料理。じゃがいものモチモチとした食感が特徴です。



出典：tabippo.net
アイルランドの代表的な料理

バームブラック

バームはイーストを使ったパン、ブラックは斑点という意味。

紅茶に浸して柔らかくしたドライフルーツとシナモンやナツメグなどのスパイスが入っているのが特徴です。



出典：sbfoods.co.jp
エスビー株式会社



アメリカ

パンプキンパイ

アメリカのハロウィン定番料理です。



出典：cookpad.com

トフィーアップル

キャラメルでりんごを包み、その上からマシュマロやチョコレート、ナッツなどをトッピングしたものです。



出典：kidsna.com
KIDSTASTYLE



イギリス

シェパーズパイ

マッシュポテトをパイ皮に見立てローストビーフや野菜などの具材を入れてオーブンで焼いたイギリスのハロウィン定番料理です。



出典：cookpad.com

ハロウィンにつくってみよう♪「ミイラドック」

簡単でかわいいハロウィンメニューです。

パイ生地を巻き付けたり、顔を描いたり、子ども達と一緒に楽しめます。

材料

ウインナー 人数分

冷凍パイ生地(パン生地でも可)1枚

ごま 適量

チーズ 適量

ケチャップ 適量

作り方

①オーブンを200℃に温めておく。

パイ生地は使う20分前に解凍しはじめる。

②パイ生地をのばし、ウインナーにあわせて1cmくらいの幅で細長く切る。

③生地をウインナーに巻きつけ、端が下になるようにオーブンに並べ、こんがり色づくまで焼く。

⑤焼きあがったら冷まし、ごま、ケチャップ、チーズで顔を描く。



おうちでつくろう！給食レシピ



さつまいもごはん

さつまいもの甘みを最大限に感じられる定番メニューです。

いもほりで持ち帰るさつまいもを使って、ぜひ作ってみてください。



作り方

- ①さつまいもは角切りに切り、水にさらす。
- ②米を洗う。
- ③酒と塩を入れ、水を2合の線までいれてかき混ぜる。
- ④さつまいもを上に乗せて炊く。

材料（大人2人+子ども2人分）

- 米 2合
- さつまいも 1/2本
- 酒 小さじ1
- 塩 小さじ1/2

★お手伝い point★

- ・米をとぐ
- ・調味料を量り入れ、混ぜる