

爽りの秋になりました。食べ物の旬を知り、実際に触れてみたり食べてみたりすることは、子どもの豊かな感性を育てます。毎日の食卓にも旬の食べ物を取り入れ、季節の移り変わりを楽しみましょう。

## おもいっきり給食

### <カレーピラフ>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

#### <材料>

子ども1人分（対象年齢3歳以上）

- ・米 50g
- ・油 1g
- ・豚ひき肉 20g
- ・たまねぎ 13g
- ・にんじん 8g
- ・ピーマン 5g
- ・カレー粉 0.3g
- ・食塩 0.1g
- ・鶏がらスープの素 0.5g



#### <作り方>

1. 米は通常の水加減で炊飯する。
2. たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
3. 鍋に油を熱し、2、豚ひき肉を炒める。
4. 3にカレー粉、食塩、鶏がらスープの素を加えて調味する。
5. 炊き上がった米に4を混ぜ込み、器に盛り付ける。

## 旬の食材



### さつまいも

エネルギーのもととなる「でんぷん」を多く含み、その他、エネルギー代謝に必要な「ビタミンB6」、抗酸化作用をもつ「ビタミンC」や「ビタミンE」などの栄養素を含みます。



### れんこん

れんこんの主な成分はでんぷんで、ビタミンCや食物繊維も豊富！カリウムやカルシウムも含まれています。また、抗酸化作用に優れたポリフェノールの一種タンニンも含まれています。



### 柿

免疫力を高めてくれるビタミンCが多く含まれ、寒暖差が激しくなり体調を崩しやすくなるこれからの時期に、風邪予防として食べておきたい果物です。



## 夏祭りの屋台でお買い物



夏祭りの日のおやつは、子どもたちに屋台へお買い物に来てもらいました。

「おやつください。」と子ども銀行のお金を渡してくれました。この日のおやつは、紙パックの牛乳とフライド野菜。みんな屋台で買い物を終わると嬉しそうに食べていました。