

実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。

おすすめメニュー

<にんじんスティックパン>

<材料>

子ども1人分 (対象年齢1歳以上)

にんじん	8.0 g
ホットケーキ粉	16.0 g
ヨーグルト (無糖)	5.6 g
砂糖	1.6 g



<作り方>

1. にんじんはすりおろす。
2. ボウルに1、ホットケーキ粉、ヨーグルト、砂糖をいれ、混ぜる。
3. 2の生地を人数分に等分し、スティック状にのばす。
4. 3はクッキングシートを敷いた天板の上のせ、オーブンで焼く。

【参考：180℃で15分程度】

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。

9月の食育活動

ご飯の前やおうちに帰ってきたとき、手洗いをすることはみなさんの毎日の生活の中で欠かせないことですね。今回は、子どもたちに正しい手洗いの仕方を見てもらいました。「おーててをあらいましょ〜」、元気な声でうたって、ピカピカになったおててで「いただきます!」。きれいな手で食べる給食は、とってもおいしいね!

