



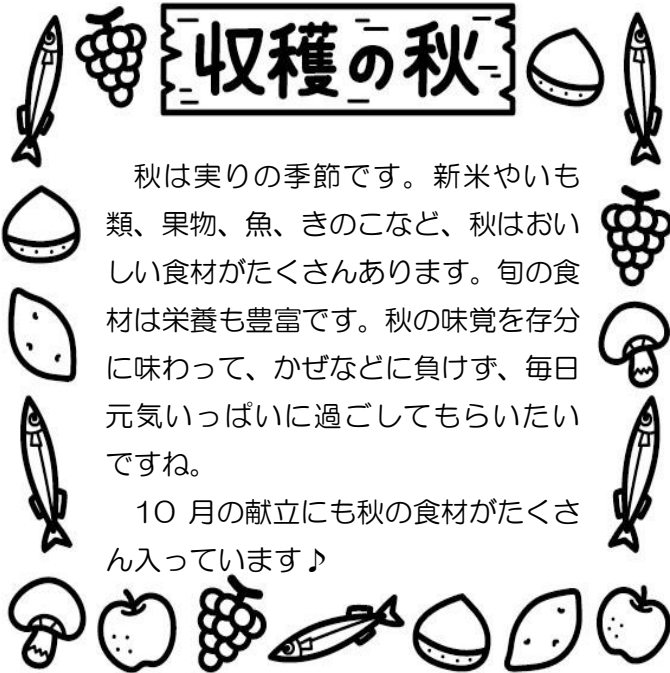
# きゅうしょくだより



やよいこども園 令和3年 10月

暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になってきました。子どもたちの食べる量も増え、給食のおかわりもたくさんしています。今月はさつまいもやきのこ、いわしなど秋の美味しい食材を取り入れたメニューで季節を感じてもらえたらと思います。

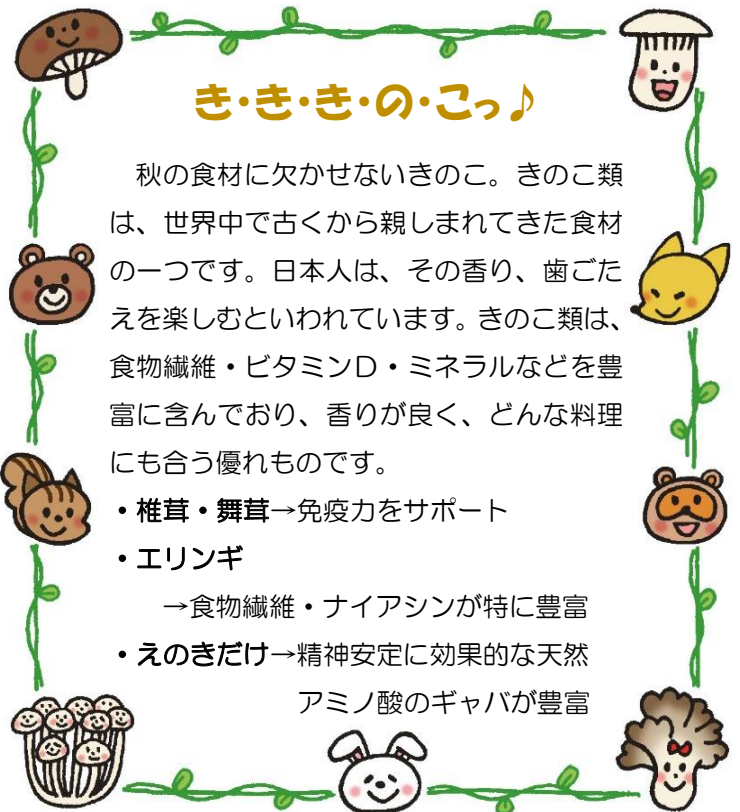
## 収穫の秋



秋は実りの季節です。新米やいも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさんあります。旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしてもらいたいですね。

10月の献立にも秋の食材がたくさん入っています♪

## き・き・きのこっ♪



秋の食材に欠かせないきのこ。きのこ類は、世界中で古くから親しまれてきた食材の一つです。日本人は、その香り、歯ごたえを楽しむといわれています。きのこ類は、食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。

- 椎茸・舞茸→免疫力をサポート
- エリンギ
  - 食物繊維・ナイアシンが特に豊富
- えのきだけ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

## きのこQ&A

### まつたけはなぜ栽培できないの？

さまざまなきのこが次々と栽培されていく中で、まつたけだけはいまだに天然ものです。きのこを栽培するためには、派生する木や土の状態、温度や湿度などいろいろな条件を整える必要があります。まつたけも、これまで数多くの栽培実験がなされましたが、まつたけに必要な環境がまだまだわからないことが多いのです。

## 鮭のもみじ焼き

焼き上がりのオレンジ色が  
きれいな紅葉色になります。

<材料> 2人分

鮭	2切
酒	小1/2
塩(こしょう)	適量
人参	20g
マヨネーズ	大1と1/2

<作り方>

- ①鮭に酒をふり、塩(こしょう)をしておく。
- ②人参はすりおろす。
- ③マヨネーズと②を合わせ、180℃のオーブンで15分ほど焼く。