



# 10月給食だより



給食室 岡田恵美子



木々の葉の色も変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。子ども達は、毎日よく食べ、よく動き、遊びを楽しんでいます。また、涼しくなってきたこともあり、食欲も増しています。秋は実りの秋でもあります。今月は旬の食材でもある、きのこの栄養についてお知らせしていこうと思います。きのこは、手軽に使うことのできる食材でもあります。ぜひ、ご家庭でも使ってみて下さいね。

## しいたけ

紫外線を受けると、ビタミンDに変化してカルシウムの吸収を高めます。干しシイタケにすると効果抜群です！



## しめじ

他のキノコよりもカリウムが多く含まれています。カリウムはナトリウムの吸収を抑える働きがあるので、塩分を取り過ぎてしまったときにはおすすめです！



## まいたけ

肝臓病、糖尿病の予防に効果があります。薬にもなるキノコで、とっても美味しいです！



## えのき

ビタミンB1・B2が豊富に含まれています。疲労回復・ストレス解消に効果的です！



今月はハロウィンにぴったりの「スイートパンプキン」です。しっとり甘いスイートポテト風のおやつです。ご家庭でも作ってみてくださいね！



### 【材料】4人分

- ・かぼちゃ 400g
- ・卵黄 1個
- ・砂糖 40g
- ・バター 30g
- ・生クリーム 大さじ2  
(コーヒー用でも可)
- ・つやだし用卵黄 1個分

### 【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき一口大に切りラップをしてレンジで加熱し熱いうちにつぶす。
- ② 鍋に弱火でバターを溶かし砂糖、かぼちゃ生クリームを加えて混ぜながら加熱する。
- ③ ②に卵黄を加えて混ぜて10等分に丸めアルミケースに乗せる。(手にサラダ油を付けて丸めるときれいに仕上がります。)
- ④ つやだし用の卵黄を塗り、トースターで焦げ目がつくまで焼いて完成。

