

給食だより

「食欲の秋」「実りの秋」といわれるように、秋は食べ物がおいしい季節です。くりやカキ、ブドウやリンゴ、様々なものが旬を迎え、収穫されます。野菜や果物ばかりでなく、サンマやイワシ、サケなどもおいしくなってきます。好き嫌いのある子ども、この機会にチャレンジしてみたいかたがででしょうか。栄養がたっぷり詰まった旬の食べ物をとって、健康に過ごしましょう。

きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。

おすすめレシピ おふラスク

●材料(作りやすい分量)

- ・バター 50g
- ・焼き麩 40g
- ・グラニュー糖 大さじ4

●作り方

- 1 バターを鍋に入れ火にかけて溶かす。
- 2 焼き麩を加えて、バターを全体にからめたら、グラニュー糖を加えて、全体にからめる。
- 3 オーブン用のペーパーを敷いた天板に、2を広げて180℃に予熱したオーブンに入れて10～15分焼く。

★ポイント★

溶かしバターをお麩に充分からめてから、グラニュー糖を加えないとグラニュー糖がうまくつきません。

レッツクッキング!

子どもが「お料理したい」と言ってきたら、どのように答えますか？いろいろな心配なこともあるかと思いますが、子どもの「やってみたい」の意欲を大事にしたいです。台所環境や年齢に合った道具などで、ほめたり自信をもたせるような声かけをしたりしながら、一緒に楽しく食事作りができると素敵ですね。