

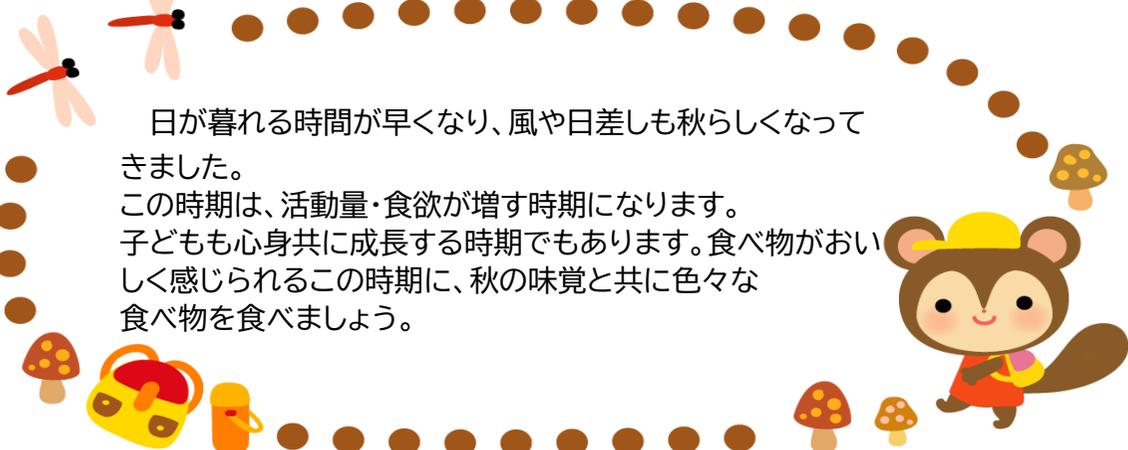
# 給食だより10月

令和6年 10月1日発行 小岩園 調理師



## <新米を食べよう！>

ご飯は栄養バランスに優れ、どんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。粒状で沢山噛むことが必要なので噛む力を促すためにもおすすめです。特に朝食にご飯を食べると、腹持ちが良くブドウ糖を長時間にわたって安定して脳に送ることができます。  
新米は柔らかくて粘りのある食感、白くて艶があり甘い香りが特徴です。



日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。  
この時期は、活動量・食欲が増す時期になります。子どもも心身共に成長する時期でもあります。食べ物がおいしく感じられるこの時期に、秋の味覚と共に色々な食べ物を食べましょう。

## 大人気！ パクパクとまらない！？ キャラメルお麩ラスク

### ＊材料＊

○お麩 40g ○砂糖 おおさじ5 ○バター有塩(マーガリン)30～40g  
○牛乳 おおさじ1

### ＊作り方＊

- ①フライパンにお麩以外の材料を入れ中火にかける。
- ②軽く混ぜつつツツツしてきたらお麩を入れ、手早く混ぜる。
- ③そのまま焼き色がつくくらい煎る  
(お麩がくっつくので、はがしながら)
- ④焼き色がついたら大きめのお皿にうつし、冷ましてできあがり☆



## 10月10日は目の愛護デーです！



「10」を横に倒すと、眉と目の形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほかドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に意識して摂りたい栄養素の一つです。

## ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ぎんだら



## ～かめどんのように～

かめどんのお誕生会のケーキは、毎月子どもたちからのリクエストを聞いて作っています。アンパンマンや電車、鬼滅の刃など…。細かいところもあって大変ですが、子どもたちの前にケーキを出した時の嬉しそうな顔を見るのがとても楽しみです。これからも子どもたちに喜んでもらえるように頑張ります！ (すいか)



