

きゅうしょくだより

令和7年10月 古川保育園

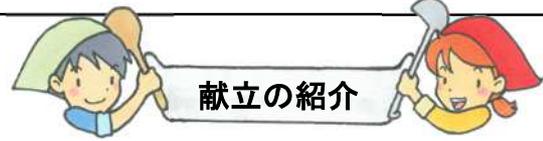
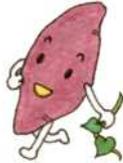


旬の食材と献立

●さつまいも

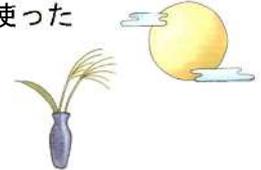
さつまいもはビタミンCやビタミンE、カリウム、食物繊維など様々な栄養素が含まれている食材です。

低温でじっくり加熱することで、さつまいもに含まれているでんぷんが分解され、甘味が増します。今月はオープンでじっくり火を通した「焼き芋」として登場します。



献立の紹介

●10月6日の十五夜は「芋名月」とも呼ばれます。それにちなみ、さつまいもを使った「お月見ドーナツ」をおやつに取り入れました。



●みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト【市制100周年記念事業】おやつ部門にてアイデア賞を受賞した「さつまいものくずもち風」を献立に取り入れました。

●食欲の秋！秋の味覚を楽しもう！

日本全国で秋の味覚と呼ばれる食材が一番美味しい時期を迎えます。

・秋野菜

⇒きのこ、ごぼう、かぼちゃ、レンコン、里芋、にんじん、じゃがいも

これらの秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないので、**味が濃く、甘みが強い**です！

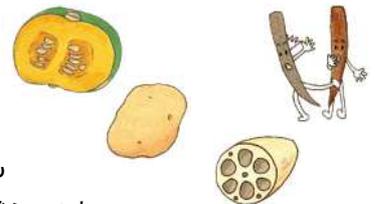
⇒レンコン：ビタミンC、食物繊維、タンニンなどの栄養素が豊富に含まれています！

⇒にんじん：βカロテンが豊富！βカロテンは、皮のすぐ内側に豊富なので、皮ごと調理してみるといいですね！

⇒ごぼう：食物繊維・オリゴ糖が豊富！

・秋に旬を迎える魚

⇒秋刀魚（サンマ）、鰯（カジカ）のように漢字に秋が入る魚は秋が旬の魚です。また、秋鮭、秋鯖などの秋の漢字がついた魚の呼び名もあります。



● 花咲くクッキー

市制100周年記念事業「全国都市緑化かわさきフェア」をイメージし、川崎の特産品「ほうれん草」を使用します。

また、ハロウィンにあわせ、かぼちゃを使用します。



・ミニクイズ

① じゃがいもは、植物のどの部分が変わってきたのでしょうか？

1. 根っこ 2. 花 3. 茎

② にんじんの花は何色？

1. 赤色 2. 白色 3. オレンジ色

A. ①3. 茎 ②2. 白色

