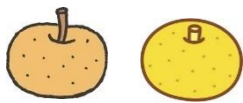




給食だより 9月

暦の上では秋ですが、残暑が厳しくまだまだ暑い日が続いています。
 今年の十五夜は 9月29日です。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日ともいわれています。お月さまの見えるところに15個のお団子と、秋に収穫される果物やススキをお供えします。
 園でも、お月見飾りを玄関に飾りたいと思います。当日、きれいなまんまるお月さまが見えるといいですね。



ナシの豆知識



ナシの美味しい季節がやってきました。さわやかな甘さ、シャリシャリとした独特の食感が魅力のナシは、カロリーも低く、食後のデザートに最適な果物です。この食感は、石細胞（せきさいぼう）という細胞が作り出しており、腸のぜん動運動を促し、便通をよくする効果があります。



ドーナツ

8月の新メニューの
レシピを紹介します！

【材料】約10ヶ分

- ホットケーキミックス 200g
- 卵 1ヶ
- 牛乳 80ml
- バター 10g

【作り方】

- ① バターをレンジで溶かしておく。
- ② ホットケーキ、卵、牛乳、溶かしバターを混ぜ合わせる。
- ③ 揚げ油を180℃に温めておく。
- ④ ②の生地をディッシャー（なければスプーン）ですくい入れ、キツネ色に揚げる。

※ホットケーキミックスを使用したドーナツです。少ない材料で簡単にできますので、ご家庭でも是非作ってみてください！

