



給食だより10月

少しずつ秋の風を感じるようになってきました。季節の変わり目は体が慣れていない分、体調には気をつけたい時期です。

秋はいも類、きのこ類、果物など旬な食べ物がたくさんあります。これらには風邪を予防するビタミンCが豊富なので、積極的に摂り入れたいものですね。

10月の新メニュー

- ・豚肉の生姜焼き
- ・さつまいもの味噌汁
- ・ハンバーガー
- ・鮭のムニエル
- ・ごまおさつ
- ・ゴリラさんの贈り物
(フルーツの盛り合せ)

旬の「栗」



甘くておいしく、栄養もある栗。昔から日本人にとって欠かせない食べ物でした。イガのトゲには「魔除け」の意味があると言われ、栗は縁起物としても重宝されています。



さつまいもケーキ



【材料】

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・さつまいも 100g
- ・バター 40g
- ・牛乳 大さじ3
- ・卵 1個

●甘さを足したいときは、生地に大さじ2ぐらいの砂糖を入れてください。

【作り方】

- ① さつまいもをよく洗い、皮付きのまま1cmぐらいのさいの目切りにし、水にさらす。水をきってレンジで8分ほど加熱して柔らかくする。
- ② バターをレンジで溶かしておく。
- ③ ボウルにホットケーキミックス、牛乳、卵、②を加えよく混ぜる。
- ④ ③に①のさつまいもを加えよく混ぜる。
- ⑤ カップ型に④の生地を入れる。
- ⑥ 180℃に温めたオーブンで10～15分焼く。

