



給食だより10月

残暑の厳しい夏が終わり、少しずつですが秋の風を感じるようになってきました。秋といえば食欲の秋。秋は米、鮭、サバ、さんま、さつまいも、里芋、なす、きのこ類、りんご、栗、梨、ぶどうなど、美味しい食材が沢山あります。旬のものは栄養価も高いので、積極的に食事に取り入れたいですね。



中秋の名月

今年の十五夜は10月6日です。中秋の名月を「十五夜」とも言います。十五夜は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日です。当日は、お月様の見えるところに15個のお団子、秋に収穫される果物やススキをお供えます。園でも当日は以上児クラスがお団子作りを行い、玄関やお部屋に飾りたいと思います。晴れてお月見ができるといいですね。



ハロウィン

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。最近では日本でもパーティーが行われるようになりました。当日は、かぼちゃやおばけの形をしたクッキーを3時のおやつで食べます。かわいいクッキーでハロウィンを楽しみましょう。

簡単クッキーレシピ

【材料】約20ヶ分

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・バターまたはマーガリン 50g
- ・砂糖 15g
- ・牛乳 30g

【作り方】

※あらかじめオーブンを180℃に温めておく。

バターを常温にしておく。

- ① ホットケーキミックスと砂糖をまぜる。
- ② ①にバターをまぜる。
- ③ ②に牛乳をいれ、ひとまとめにする。
- ④ 形を作る。(型ぬき、ロック)
- ⑤ オーブンで7~10分焼く。

このレシピに、ココアパウダーや砕いたコーンフレークを入れても美味しくできます。アレンジもしやすいレシピです。

