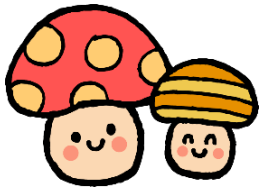


食育だより 10月号

村雨こども園・村雨こども愛分園・村雨こどもなぎさ分園



旬の食材を食べよう！

旬とは…一年の中で、野菜や果物、魚などが一番美味しく食べられる季節。またその食材がたくさんとれる時期。

秋の味覚

野菜



かぼちゃ



さといも



さつまいも



きのこ

魚



さけ



さば

さんま



果物



かき



なし



くり



りんご

旬の食材の良さ

① 栄養価が高い

旬の食材はそうでない時に比べ、栄養価が高く、旨味や香りがしっかりしていて、少しの調味料で味が楽しめます。

② 四季を感じられる

季節ごとに旬の食材が移り変わるのには日本ならではの楽しみです。

③ 価格が安い

旬の食材は、農作物や魚介が大量にとれた食材が一斉に出回るため、比較的安く手に入ります。

今月の給食の献立にも、秋の旬の食材がたくさん入っています！

その中から一つを紹介します！！

簡単！秋の食材を使ったおやつレシピ

りんごとさつまいものマドレーヌ

◎材料(カップ5個分)

- さつまいも…75g
- りんご…1/4個
- 無塩バター…50g
- 砂糖…50g
- ホットケーキミックス…100g
- 牛乳(豆乳)…25ml
- 卵…1 個

◎作り方

- ① さつまいもとりんごを角切りにし別々の皿に入れそれぞれ爪楊枝がスッと刺さるくらいまでレンジで火を通す。
- ② オーブンを180℃に温めておく。
- ③ ホットケーキミックス、砂糖、常温に戻したバター、牛乳、卵をボールに入れよく混ぜ合わせる。
- ④ カップに①のさつまいもとりんごを入れそこに③を流し入れ、オーブンで20分程度焼く。
- ⑤ 爪楊枝をさし、生地がくっついてこなければ完成。

