



給食だより

令和5年10月

昼夜の寒暖差が徐々におおきくなり、服装の調節が難しい季節になりました。日が沈むのもすっかり早くなり夕暮れ時には、寒さが身に染みます。空気も乾燥し、これからは、インフルエンザや感染症が流行しやすくなるので、外から帰ったら手洗い・うがいをして、十分な栄養と睡眠をとり、病気に負けない体作りに努めましょう。



今月は、誕生会でハロウィンにちなんで南瓜の形をしたご飯に目と口の形に切った海苔を、自分達で思い思いにつけてもらいました。また、おやつ時には、カップケーキの上ののっているマシュマロをおばけに見立ててチョコペンで顔を描いてもらいました。とっても真剣な表情で楽しく描いていて、可愛いおばけ達がいっぱいでき美味しそうに食べていました。

きりん組では、さつまい芋の収穫をしました。大きい芋、小さい芋、中には虫に食べられている芋…、掘るたびに様々な大きさや芋が出てきて、楽しそうに掘っていました。収穫したさつまい芋は、各家庭に持ち帰りました。さつまい芋の味はいかがでしたか？



りんごはそのまま食べるほかにも、スイーツやサラダなど様々な楽しめます。整腸作用や排便効果があり、血糖値の正常化にも効果的で肥満や糖尿病の予防に役立ちます。今回はりんごを使ったおやつを紹介します。

🍎 りんごケーキ 🍎 (5人分)

☆材料☆

- ・小麦粉 65g ・砂糖 35g ・卵 60g
- ・サラダ油 25g ・ベーキングパウダー2.5g ・りんご 120g

☆作り方☆

- ①りんごはスライスし、砂糖の半量をいれ柔らかくなるまで煮る。
- ②ボールに卵、残りの砂糖、ベーキングパウダーを入れ混ぜ合わせ、サラダ油を入れ混ぜる。
- ③小麦粉を入れ混ぜ合わせて、①を入れさっと混ぜる。
- ④アルミカップに入れて、180℃に温めてオーブンで15分焼く。

