



# 食育通信



秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は、春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

10/13 ゆで栗



園で採れた栗です。

10/17 きく組リクエスト



チキンナゲット

10/23 お誕生日会のおやつ



アップルパイ

給食の調理のお手伝いをしてくれました♪  
つぼみ キヨミー組



ピーマンの種取り



舞茸ちぎり



玉ねぎの皮むき



## りんごを食べて医者いらず

りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体に良いからと食べ過ぎは禁物です。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながりますので、注意しましょう。



### アップルパイ

10月のお誕生日会で好評だったアップルパイの作り方をご紹介します。餃子の皮で包んで揚げるだけなので、ぜひお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか♪

#### <材料>

- ・りんご 1個
- ・グラニュー糖 35g
- ・バター 35g
- ・餃子の皮 10枚

#### <作り方>

- ①りんごは皮をむいて芯を取り、1cmの角切りか、5mm幅の薄切りにする。
- ②鍋に①とグラニュー糖とバターを入れ、汁気がなくなるまで煮る。煮えたら十分に冷ましておく。
- ③餃子の皮で包む。
- ④180℃の油できつね色になるまで揚げる。



☆10月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ (赤色) 清水台幼稚園 (青色) おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
474 kcal	16.4 g	12.9 g	183 mg	2.0 mg	3.6 g	1.8 g
404 kcal	14.5 g	9.4 g	87 mg	1.6 mg	3.9 g	1.9 g

☆11月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
478 kcal	18.0 g	13.1 g	201 mg	2.2 mg	3.4 g	1.6 g
426 kcal	16.8 g	11.3 g	101 mg	1.9 mg	3.4 g	1.7 g