我孫子市立保育園 令和7年10月号

〈子ども1人分〉

・エネルギー 112kcal

・たんぱく質 2.2g

### 寒りの歌、食欲の歌が やってきました

新米にサンマ、さつま芋、きのこ、栗や柿など 秋は食べ物がおいしい季節です。旬の食べ物は 栄養価が高く、味も格別です。旬の恵みを味わ い、楽しい話題が広がることは、子どもにとっ て良い食育となります。

スポーツの秋、たくさん体 を動かしてお腹をすかせ、お いしい秋の味覚を味わいま しょう。



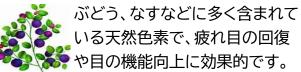
※子どもの成長に合わせて、10 月から保育園 給食の給与栄養目標量を増やしています。 (数値は献立表をご覧ください)

# 目によい食べものは?



目の健康によいと言われるビタミン A は、うなぎやレバー、緑黄色野菜などに多く 含まれ、涙の量を増やして目の粘膜をうるお し、乾燥から守ります。

また、抗酸化作用を持つポリフェノールの 一種であるアントシアニンは、ブルーベリーや



バランスのよい食事や規則正しい生活とと もに、これらの食品を積極的に取り入れて、 大切な目の健康を保ちましょう。

**★10月10日(目の愛護デー)のおやつは** ブルーベリーゼリーです♪

## 給食レシピ紹介

かぼちゃのケーキ(10/31)

【材料】子ども6人分(アルミカップ6個分)

・小麦粉 …………75g(2/3カップ)

・ベーキングパウダー……小さじ 2/3

・かぼちゃ(皮、種つき)…80g

(ペースト状で50g)

·卵 ······1個

・砂糖 ……大さじ4

・バター …20g

・食 塩 相 当 量 0 . 2 g ・牛乳 ……大さじ1と1/3

·粉糖 ……適量

#### 【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふ るっておく。バターは溶かしておく。オーブ ンを180℃に温めておく。
- ② かぼちゃは種とわたを取り除き、一口大に 切って耐熱ボウルに入れる。ラップをふんわ りとかけて電子レンジで加熱し、竹串が通る 程度に軟らかくする。皮を取り除きマッシャ 一等でよくつぶす。
- ③ ②に卵と砂糖を入れてよく混ぜ、混ざった ら溶かしバター、牛乳も加える。
- ④ ふるった小麦粉とベーキングパウダーを入 れ、ゴムベらでさっくりと混ぜる。
- ⑤ アルミカップ等に均等に流し込み、温まった オーブンで20分程度焼く。(竹串を刺して 生地がつかなければ出来上がり)
- ⑥ 粉糖はお好みで。ふりかけるときは、粗熱が とれてからふりかけてください。
- ★家庭のオーブンにより、温度、焼き時間を調整し てください。



かぼちゃは冷凍の角 切りされたものを使い、 必要量を加熱してペー スト状にしても構いま せん。

