



2023年10月
はあと保育園中央
〒753-0813
山口市神田町4-22
TEL
083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
園長 落 英朗



10月になり、朝と夜には冷たい風が吹く季節になりました。虫たちの泣き声が秋の深まりを感じさせます。秋は体を動かすことが気持ちの良い季節です。たくさん遊んで、お腹を空かせ、秋の美味しいご飯を楽しみたいですね！旬の食材で秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。

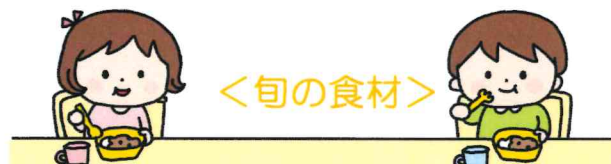
お知らせ



20日(金)親子遠足
〈お弁当、おやつ持参をお願いします。〉

27日(金)お誕生日会

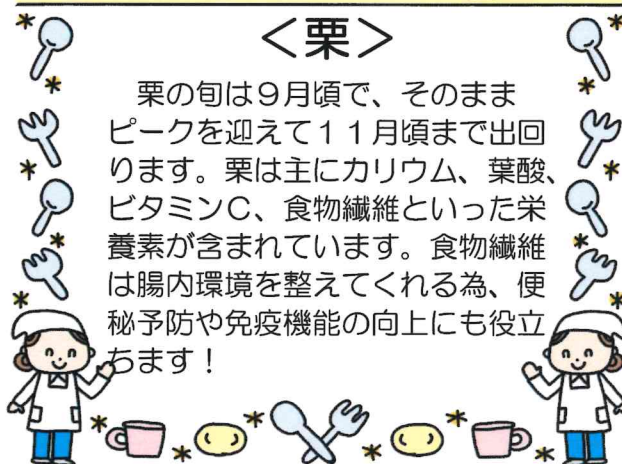
30日(月)お楽しみ給食
〈パンプキンシチューを作ろう!!〉
※もり、かぜ、だいち組さんは、エプロン
三角巾、マスクの持参をお願いします。



〈旬の食材〉

〈栗〉

栗の旬は9月頃で、そのままピークを迎えて11月頃まで出回ります。栗は主にカリウム、葉酸、ビタミンC、食物繊維といった栄養素が含まれています。食物繊維は腸内環境を整えてくれる為、便秘予防や免疫機能の向上にも役立ちます！



秋のおやつ〈かぼちゃスコーン〉

〈ホットケーキミックスを使用した手順で作れるおやつです。お子さんと簡単に作れるレシピです♪〉

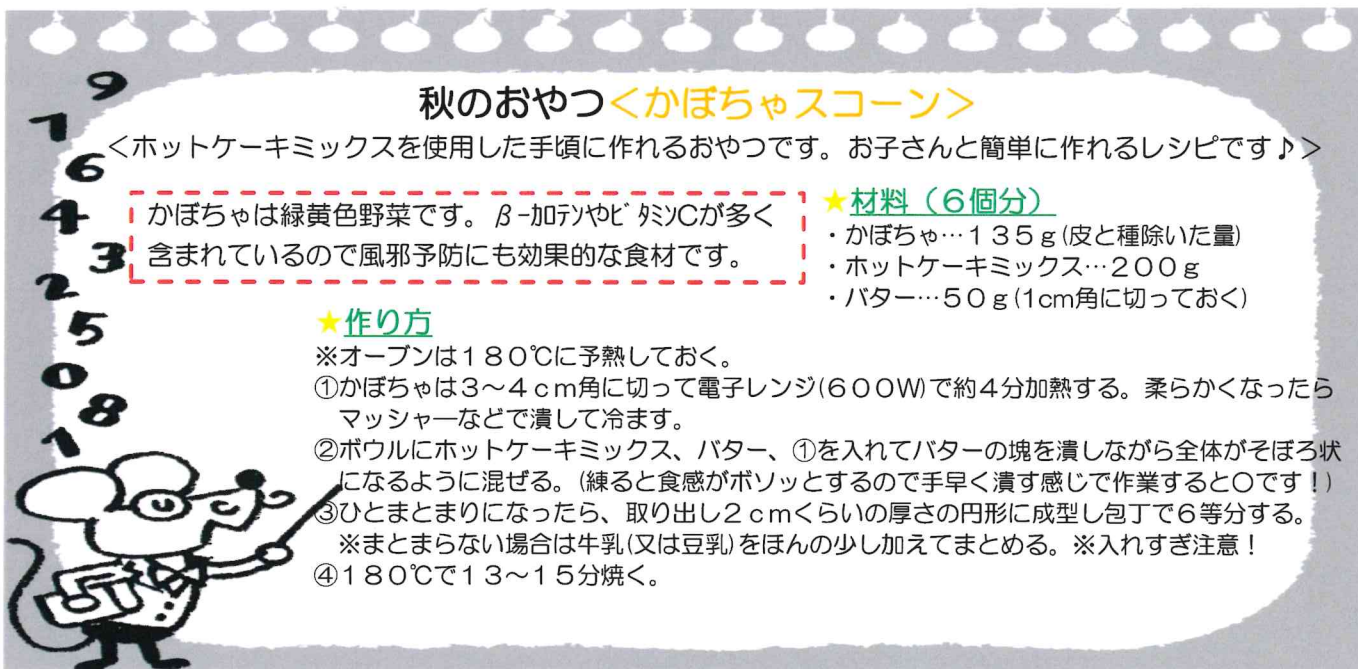
かぼちゃは緑黄色野菜です。β-カロテンやビタミンCが多く含まれているので風邪予防にも効果的な食材です。

★材料(6個分)

- ・かぼちゃ…135g(皮と種除いた量)
- ・ホットケーキミックス…200g
- ・バター…50g(1cm角に切っておく)

★作り方

- ※オーブンは180℃に予熱しておく。
- ①かぼちゃは3~4cm角に切って電子レンジ(600W)で約4分加熱する。柔らかくなったらマッシャーなどで潰して冷ます。
 - ②ボウルにホットケーキミックス、バター、①を入れてバターの塊を潰しながら全体がそぼろ状になるように混ぜる。(練ると食感がボソッとするので手早く潰す感じで作業するとOです！)
 - ③ひとまとまりになったら、取り出し2cmくらいの厚さの円形に成型し包丁で6等分する。
※まとまらない場合は牛乳(又は豆乳)をほんの少し加えてまとめる。※入れすぎ注意！
 - ④180℃で13~15分焼く。



給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。
また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

