

# 10月



## 給食だより



令和4年9月30日発行

大きな台風が過ぎ去り、一気に秋らしい気候になってきました。朝晩は冷えるようになり、季節の変わり目の気温の変化に、体調を崩す子どもも少しいらっしゃるようです。そんな中、保育園では10月の運動会に向けて、子どもたちは張り切って練習に励んでいます。どんなドラマが生まれるのか、今からとても楽しみです。

### さつまいもは 食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

食物繊維が豊富なさつまいも、10月の給食やおやつの様々なところで登場します。ぜひ献立表を眺めてみてください。

### ☆豆腐ハンバーグ☆

お楽しみランチで提供した豆腐ハンバーグを紹介します！みんな大好きハンバーグですが、豆腐を入れることでヘルシーに、そしてふわふわで子どもたちも食べやすい食感に仕上がります。子どもたちと一緒に作っても楽しいかも？ソースはお好きなもので！良かったらお試しください♡

材料	分量（小サイズ 10個分）
合挽肉	300g
玉ねぎ	1/2個
絹ごし豆腐	300g
塩	ひとつまみ
パン粉	大さじ8（24g）
卵（つなぎ用の でなくてもOK）	1個
顆粒コンソメ	小さじ2（6g）

1. 玉ねぎはみじん切りにする。  
その後、色が軽く透明になるまで炒める。
2. ボウルで豆腐とパン粉を混ぜ合わせる。そこにひき肉と卵、塩、コンソメ、炒めた玉ねぎを加えて、こねる。
3. ハンバーグの形に成形する。
4. 両面ひっくり返しながらかき上げる。

### ☆9月のおたのしみランチ・おやつ☆

- ごはん
- ハンバーグ
- ビーフンサラダ
- ハッシュポテト
- 人参グラッセ
- たまごスープ
- バナナ
  
- うさぎさんスイートポテト

