

# 給食だより 10月



中川小桜愛児園  
2023年 9月

さわやかな秋風を感じる  
気持ちの良い季節がやってきました。  
昼夜の温暖差がある季節なので、  
健康面にお気を付け下さい。

## \* 秋の食材について

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋など秋を表す言葉はいくつかありますが、食欲の秋という言葉がある通り、秋は食べ物を美味しく頂ける季節です。

## \* 秋が旬の食材

- ・ なす
- ・ さつまいも
- ・ ごぼう
- ・ れんこん
- ・ ぶなしめじ
- ・ きのこと



**\* クッキング保育 チョコフレッツェル  
ばら組  
生地を細く伸ばして形を整えよう**

**\* きのこと**  
秋といえば、食物繊維が豊富でうま味成分たっぷいなきのこ。様々な料理に使えるので、とても便利です。

**\* きこの保存方法**  
きのこは冷凍保存出来ます。  
まず、きのこを洗わずそのまま石づきを取り、使いやすい大きさに切りましょう。  
あとは袋等に入れ、そのまま冷凍保存するだけです。  
※汚れが気になるときはペーパータオル等で軽く拭き取りましょう。

使うときは、凍ったまま調理をします。  
汁物や煮物、炒め物など、様々な料理に使えます。  
ひとつの袋にたくさんの種類のきのこを入れても便利なので、オススメです。