

少しずつ朝晩が涼しくなり、秋の気配が近づいてきました。暑さが落ち着いたこともあり、子どもたちの食欲も戻ってきています。

今の時期は『収穫の秋』と言うように、さつまいもや里芋、栗や柿、梨やぶどうなど美味しい食材がたくさんあります！

今年の十五夜である10月1日には、秋の実りに感謝しながら旬の食材を楽しみたいですね。保育園では、おやつにさつまいも蒸しパンを出します！

## スキムミルクの秘密！

保育園の給食には、スキムミルクが使われていることがあります。

今回はそれが何なのか、なぜ使われているのかをご紹介します！

スキムミルクは一般的に『脱脂粉乳』と呼ばれているもので、牛乳から脂肪分（バター）を取り除き、粉末状にしたものです。

保育園で使用しているスキムミルクは、児童育成協会 児童給食事業部から提供されているもので、酪農大国であるニュージーランドから無税で輸入しているもののため、低価格で高品質なものになっています。

また低脂肪、低エネルギーでありながら、良質なたんぱく質、カルシウム、ビタミンB2など子どもたちの成長に必要な栄養素がたくさん含まれています！

そのため、献立に取り入れやすく、保育園では積極的に昼食やおやつに使用しています！

特に、カレーやマヨネーズ味のサラダ、マフィンなどのお菓子に多く取り入れています。

料理やお菓子に使用することで、乳製品が苦手な子でも味を気にせず、カルシウムなどの栄養素を摂る事ができるため、子どもたちの健康づくりに役立っています！

### 【クッキング】

〈めばえ〉

〈つぼみ、みのり〉

- ・ 8日(木)かぶのゆず和えを作ってみよう！（ひよこ）
- ・ 8日(木)かぶのゆず和えを作ってみよう！
- ・ 12日(月)きのごソテーを作ってみよう！
- ・ 23日(金)きのこの和風マリネを作ってみよう！
- ・ 15日(木)胡瓜の即席を作ってみよう！（ひよこ）
- ・ 28日(水)鮭のちゃんちゃん焼きを作ろう！
- ・ 23日(金)きのこの和風マリネを作ろう！
- ・ 26日(月)柿入り白和えを作ろう！
- ・ 28日(水)鮭のちゃんちゃん焼きを作ろう！



## 柿入り白和え

10月の献立にも登場しているので、ご家庭でもぜひ、作ってみてください♪

〈材料4人分〉

- ・絹ごし豆腐 1丁
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・ほうれん草 4～5株
- ・砂糖 大さじ2
- ・柿 1個
- ・白すりごま 大さじ3
- ・こんにゃく 1/2枚

〈作り方〉

- ①こんにゃくを短冊切りにして熱湯を通して、くさみを取ったら下味をつけるため、しょうゆを入れて茹でます。（分量外）
- ②ほうれん草は茹でた後に水気をしぼり、ざく切りにします。柿はこんにゃく同様、短冊切りにします。
- ③水切りした豆腐をすり鉢でつぶし、滑らかになったら調味料、ごまを入れます。（すり鉢がない場合、豆腐はザルで漉してもOK！）
- ④③の中に、①・②の材料を入れて和えたら完成！

