

<じゃこトーストを作りました>

食パン半分にマヨネーズをぬり、じゃこ、チーズ、コーン、のりをトッピングしました。「焼いて下さい」と給食室に持って来て、午後のおやつに食べるのを楽しみにしていました。自分でトッピングしたじゃこトーストを喜んで食べました。

お家でもサンドイッチ作りを一緒にやってみて下さい。

<旬の野菜（大豆）>

大豆の旬は、朝晩が冷え込む秋から冬にかけてです。国内でもっとも多く生産されているのが黄大豆で、ほかに黒大豆や青大豆などがあり、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富です。

五目大豆、カミカミサラダ、ミネストローネにして食べています。大豆をお箸でつまむ練習になり、噛む練習にもなり、満腹感が味わえます。

10月食育だより

<10月15日は何の日でしょうか？>

- ① さんまの日 ② きのこの日 ③ さつまいもの日

答え②番

10月 はきのこが旬で需要が高まる時期であることから 1995年に日本特用林産振興会がこの月の中日を「きのこの日」に制定しました。きのこ料理をたくさん食べましょう。

*きのこ類が苦手な子も残さず自分から食べるようになりました。

<さつま芋とチーズの卵焼き>

<材料> さつま芋 25g 玉ねぎ 15g チーズ 10g
卵 30g 砂糖 1g 塩・こしょう少々 油少々

<作り方>

- ① さつま芋は1cm角切りにし茹でる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし炒め、塩・こしょうする。
- ③ 卵・チーズ・①・②・砂糖を加え焼く。

*チーズはピザ用チーズが良いです。