



# 食だより 10月号



秋は「食欲の秋」「運動の秋」「読書の秋」など、子ども達が心身共に成長する季節です。ランチにも、秋に旬を迎える食材が登場します。秋の味覚をたくさん味わいましょう♪

## \*\* 味覚を育てよう! \*\*

### 噛む力をつけよう!



味覚を育てる第一歩は「良く噛むこと」です

色々な食材を食べることによって、味を感じる力は徐々に高まり、「苦手な味」も「好きな味」へと変化していきます。

### 色々な味を知ろう!



たくさんの食材を繰り返し食べると「安心の味」に定着します

### みんなで食べよう!



子どもの「おいしい」は味だけではありません

## 食材の紹介

### ごま



今月の献立の『ごまちゃんすこう』はフェアトレード商品の「ごま」を使用しています♪ごまの小さい粒の中には、タンパク質、各種ビタミン、脂質、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。

## 子どもたち大好きレシピ



写真はイメージです

## ★タンドリーチキン★

### ◆材料(子ども5人分)

- ・鶏もも肉 1枚(300g)
- ・にんにく 少々
- ・たまねぎ 小1/3個

- ☆
- ・塩 少々
  - ・濃口しょうゆ 小さじ1/2
  - ・カレー粉 小さじ1/2
  - ・プレーンヨーグルト 大さじ2弱
  - ・ケチャップ 小さじ2

### ◆作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② たまねぎをみじん切りにする。にんにくはすりおろす。
- ③ ☆の調味料とたまねぎ、にんにくを混ぜ合わせる。
- ④ ③に鶏肉を1時間漬け込む。
- ⑤ フライパンに油大さじ1を中火で熱し、鶏肉を皮目を下にして並べ、両面をこんがり焼く。焼き色がついたらふたをして、弱火でさらに4分ほど蒸し焼きにしたら完成♪



## もったいない献立 残り野菜フライ

中途半端に残りがちな野菜はそのまま素揚げにするだけで、香りと甘みがグンとひきだたってコクが出ます。

- ① お好みの野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 塩を振って5分ほど置き、水気をふき取る。
- ③ 高めの温度に熱した油でサッと素揚げし、お好みで塩をかけたら完成!

※揚げるまえに野菜の水分を抜いておくと、早く揚げる事ができます。野菜の味も濃くなり、素材のおいしさが引き立ちます。※南瓜、じゃが芋、人参、なす、ピーマンなどの野菜がおすすめです。

## お米丸と日本めぐり



### 鳥取県

鳥取県は、豊富にとれる魚介類を使った郷土料理があります。魚介類が手に入りやすかった沿岸地域以外では貴重なタンパク源として、大豆を使った料理が発展しています。農家は大豆を積極的に栽培し、お祭りやお客のおもてなしにも豆腐を作ったそうです。

☆今年度は、郷土料理や様々な地域の食材を使った、日本を知っていただくランチやおやつを提供します。お米丸と一緒に日本のおいしいを巡りましょう♪

## 今月は「鳥取県」でござる

### 〈特産品〉

松葉ガニ、あじ、広留野大根  
とうふちくわ、白ねぎ、  
砂丘らっきょう、梨



### 〈お祭り〉

とっとりさんじゅうにまんごく  
鳥取三十二万石お城まつり