

10月の行事食

ハロウィン



10月は「ハロウィン」を行いました。
見ても食べても楽しい食事を提供するため、
はんぺんで「おばけとかぼちゃ」をつくりました



手作りおやつには「かぼちゃのスイートポテト」を作りました*
家庭で作る場合には、蒸し南瓜+バニラアイスを混ぜて卵黄を塗り、オーブンで焼くと作れます！
簡単で美味しいので作ってみて下さいね



ひとことメモ 11月19日 行事食を提供します！！〇〇〇〇ご飯風が登場！！

～11月は旬の食べ物がいっぱい！～
秋が旬のキノコやサツマイモ、サトイモも
まだまだおいしく、冬が旬の白菜や
れんこん、水菜などもおいしい季節です。

旬の野菜は**栄養価が高まり↑↑ 価格は
下がる↓↓**ためいいこと尽くしです！

最近では、価格変動を抑えるために、
品種改良が進んだり、生産者の工夫が多く
一年中出回る食材も増えています。
その為、季節を問わず食べたい野菜が
手に入ります。

❗しかし！

便利さを享受しつつも、旬の時期には、
季節感とともに、野菜本来の味や香りを
楽しんでみてはいかがですか？

～キノコに豊富な栄養素～



ビタミンD

カルシウムの吸収を促進！
骨を丈夫にするのに必要な栄養素です。
→紫外線に当てて干すことで、さらにUP！！

食物繊維

不溶性の食物繊維が豊富に含まれます。
腸を刺激し、動きを活発にすることで排泄を
促します。
また、便の嵩（かさ）を増やします。

低カロリー

きのこの9割は水分できています！
脂質はほぼゼロのため、ほとんどが100g当たり
20kcal前後です。

