



朝晩には虫の鳴き声が聞こえ、秋を感じる季節になりました。  
10月31日はハロウィンです。ヨーロッパ生まれのハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す儀式です。ハロウィンの象徴である、南瓜の「ジャック・オー・ランタン」はアメリカ生まれで、昔はかぶらで作られていたとも言われています。10月31日の給食には南瓜ポターージュ、おやつにはハロウィンかぼちゃプリンが提供されます！お楽しみに♪



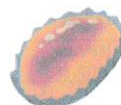
## 給食室より



10月に入りましたね。長かった残暑もようやく終わりました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋です！園児の皆さんがたくさん食べ、よく動き元気いっぱいにご過ごせるように美味しい給食を作りたいと思います！

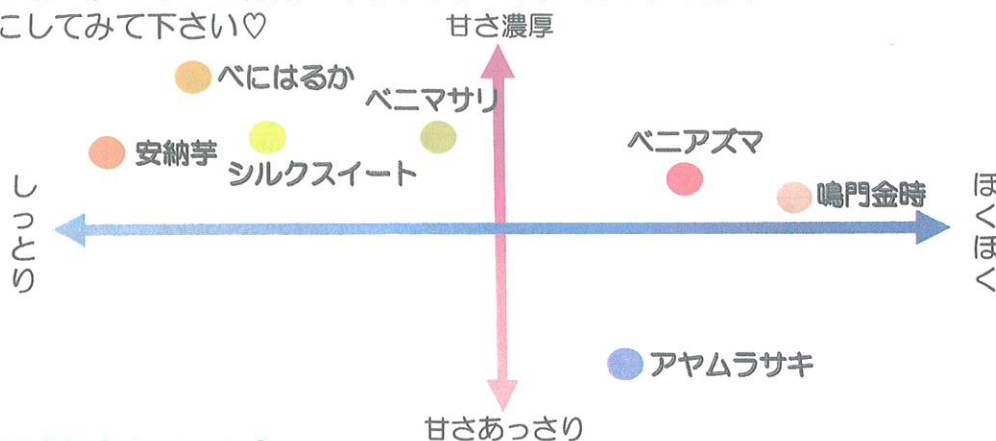
## スイートポテトを作ります！（4・5歳児）

11月に4・5歳児さんがスイートポテトづくりに挑戦します！ポリ袋にさつまいも、牛乳、マーガリン、砂糖を入れて材料を混ぜ、生地が出来たら手で丸めて形を整えます。みんなが作ったスイートポテトは、どのように出来上がるのでしょうか？お楽しみに！



### いろいろな種類のさつまいも

さつまいもは秋が旬の食べ物。スーパーには様々な品種のさつまいもが並びます。それぞれのさつまいもには特徴があります。お買い物をする際などに是非参考にしてみてください♡



## 10月献立レシピ

10月3日(木)

### 鮭のコーンクリーム焼き

【材料】 4人分

- 鮭 2切れ
- マヨネーズ 大さじ4
- クリームコーン缶 60g
- 粉チーズ 大さじ1
- パセリ粉 小さじ1/2



【作り方】

1. Aは合わせておく
2. フライパンにクッキングシートを敷き、鮭を焼く
3. 火が通ったら、Aを鮭に塗り、焼く  
(焦げ目をつけたい場合は、3でオーブントースターで5分ほど焼く)

10月15日(火)

### さつまいもの昆布煮

【材料】 4人分

- さつまいも 1本(200g)
- 刻み昆布 (0.8g)
- 砂糖 小さじ1
- 醤油 小さじ1.5
- だし 40g



【作り方】

1. 刻み昆布はさっと洗って荒切り
2. さつまいもは厚さ1cmのいちょう切り
3. だしにさつまいも、砂糖を入れて煮る
4. 火が通ったら、醤油、刻み昆布を入れて煮含める