

令和4年 10月号  
あすなろこども園

◇10月のおすすめメニュー◇  
～さつまいもの揚げまんじゅう～



材料 3歳以上児1人分

さつまいも	50g
砂糖	5g
片栗粉	7～10g
サラダ油	適量

作り方

- 1 さつまいもの皮を剥き、茹でてつぶします。
- 2 1があたたかいうちに、砂糖と片栗粉を混ぜます。
- 3 好みの形に成形し、180℃位の油できつね色に揚げ出来上がりです。

☆片栗粉少なめのほうがおいしいのですが、少ないと油の中で散ってしまいます。初めは片栗粉多めのほうが作りやすいと思います。



### 10月の目標

よく食べて丈夫な体をつくろう！



10月の献立は秋の味覚がたくさんです。なかでもきのこには食物繊維・ビタミンミネラルなど豊富で、どんな料理にも合う優れたものです。ただ、苦手とする子が多いのでナゲットにしたりスープにしたりと沢山のメニューにかくれています。

☆ 10月6日は流しそうめんです。ひよこ・ぱんだ・こあら組のお友だちは、昼食にそうめんがでます。

☆ 10月31日はハロウィンパーティーです。南瓜のシチューを楽しみにしててください

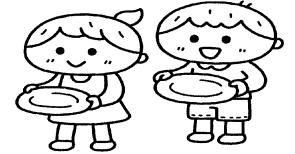
### ☆10月のお誕生会メニュー☆

☆フィッシュバーガー・ミニキッシュ・花野菜のサラダ・りんご  
バナナ・カレービーンズスープ  
おやつ ☆いもんブラン カルピス



### 食べ物を大切にしよう

～10月は食品ロス削減月間～



10月30日は「食品ロス削減の日」です。なぜ10月30日に制定されたかと言うと、長野県松本市で宴会やパーティーが始まった最初の30分と終わりの10分は自分の席につきて、料理を楽しみ食べ残しをへらしましょう。と言う「3010運動」に由来しています。

今、食品ロスが世界的に話題になっています。食事ができるまでには、たくさんの人や物が関わっています。一人が残す量が一口分だったとしてもそれが集まれば、すごい量になります。物流を支えてくれている人や、食材や料理を作った人などに感謝の気持ちを忘れずに苦手な物も「まずは一口」食べてみましょう。ただし、食べられない理由は人それぞれ。決して周りの人に無理強いはいないようにしましょう。



令和4年 あすなろこども園

ひよこ・ぼんだ・こあら りす・うさぎ・きりん

Table with columns: 日曜, 10時, 昼食, 3時のおやつ, 赤: 血や肉になる, 黄: 熱や力となる, 緑: 調子をととのえる, カロリー, 蛋白質, カロリー, 蛋白質. Rows include 運動会 (1-12), 誕生日会 (21), and other daily meals.