

# 10月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
			1 お月見団子 (牛乳)	2 クッキー (牛乳)
5 おにぎり (牛乳)	6 ヨーグルトケーキ (牛乳)	7 フライドポテト (牛乳)	8 スコーン (牛乳)	9 ピザ (牛乳)
12 ポップコーン (牛乳)	13 焼きいも (牛乳)	14 お焼き (牛乳)	15 いちご蒸しパン (牛乳)	16 ほうれん草 ブリッツ (牛乳)
19 マフィン (牛乳)	20 スイートポテト (牛乳)	21 ラスク (牛乳)	22 お好み焼き (牛乳)	23 ぐりとぐらの カステラ (牛乳)
26 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	27 大学芋 (牛乳)	28 黒糖蒸しパン (牛乳)	29 チヂミ (牛乳)	30 たこ焼き (牛乳)

カミカミ習慣

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。  
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立にはぶどう・きのこと類を入れました。  
ぶどうはぶどう糖がたくさん含まれています。体内に吸収されやすく脳と疲労回復には即効性があります。干しぶどうは鉄分やミネラルが高濃度に含まれていますので体力を回復させたいときに最適です。

栄養士 水田 清美



和食クイズと和食についての豆知識です。

問題 1

味には基本五味(きほんごみ)といって、5つの味があります。  
甘味・塩味・苦味・酸味、あと一つは何でしょう？

- A 辛味 B うま味 C 渋み D 雑味

問題 2

箸のマナーに反する行為を「嫌い箸」と言います。  
いったん取りかけてから他の料理に箸を動かすことを何といいますか？

- A 洗い箸 B たたき箸 C くわえ箸 D 移り箸

問題 3

次のうち、旬が冬の食材はどれでしょう？

- A ウニ B カツオ C マグロ D カキ

豆知識



食材の中には旬を「はしり」「さかり」「なごり」と3つに分けて味の違いを楽しむものもあります。  
例えばはしりだと「初かつお」「新茶」とか、さかりはたいていの人が意識している、季節で最も美味しい盛りとことです。  
一番ききなれないのがなごり。  
今年もシーズンが終わりだなという時期を「なごり」と言います。