



# 献立だより

令和4年度

## 10月4日(火) 献立紹介

- ・かぼちゃのクリームシチュー
- ・エビカツ
- ・フレンチサラダ
- ・パン缶



### 「かぼちゃのクリームシチュー」

かぼちゃが収穫されるのは夏場ですが、冬至に食べる習慣があるのは、貯蔵がきく野菜だからです。

収穫してすぐよりも追熟(収穫後にしばらく貯蔵して熟させること)させたほうが水分が抜けて味わいがよくなり、栄養価も高くなります。



## 10月12日(水) 献立紹介

- ・さんまのかば焼き風
- ・えび入り炒り卵
- ・かぼちゃの煮物
- ・きゅうりの甘酢和え
- ・みそ汁



### 「さんまのかば焼き風」



秋は、お米をはじめ、野菜や果物、魚など多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、おいしく食べられる時期のこと、含まれる栄養素の量もぐっと増えます。