



# 《給食だより》



いつまで暑い日が続くのだろうと思っていたら、今度はヒーターが欲しくなるほどの急激な寒さ。この前、夏用の寝間着のままソファで寝てしまい、おかげさまで鼻風邪をひいてしまいました。新型コロナウイルス対策でうがい手洗い消毒を頑張っているけど、季節の変わり目の風邪には勝てないということなのではないでしょうか…。運動会も無事に終わり、この時期から子どもたちの食欲も増えてきます。お家から持ってきているご飯の量が足りているか、親子で話し合ってみてくださいね。



## 【かぼちゃプリン】



ハロウィンの日に保育園で出したおやつです。かぼちゃと豆乳だけなので、本格的なプリンと比べてしまうと、少し物足りないと感じてしまうかもしれませんが、シンプルだからこそ、濃厚なかぼちゃの風味を感じることができます。卵・乳を使用しないのでアレルギーのある方も食べることができます。作り方も超簡単なのでお家でも作ってみてください。



### おいしいよ!

#### 【材料 (約6個分)】

・かぼちゃ	250g
・豆乳	300g
・砂糖	40g
・ゼラチン	5g
・水	50g

- ① かぼちゃを薄切りにし、熱を通して柔らかくします。(電子レンジがあれば、600Wで5~7分程度)
- ② ミキサーにかぼちゃ、豆乳、砂糖を入れ、良く攪拌します。
- ③ 鍋に移しゼラチンを加え、弱火でゼラチンが溶けるまで混ぜます。
- ④ 容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やします。
- ⑤ 固まったら完成です。



### ☆食中毒に注意しましょう☆

気温の急激な変化に体が追いつけず、免疫力が下がりやすい時期です。特に11月頃からノロウイルスも流行り始めます。低温での食材の保管や、加熱時間、食事の手洗いなどに気を付けて食中毒の予防をしましょう。

