



# 9月給食だより

西久留米こども園

## 秋の食べもの

秋はくだものおいしい季節。

ブドウや梨、いちじくや柿など、色々なくだものが旬を迎えます。

朝食をとりにくいお子さんは、小さく切った果物を用意してあげると食べやすいかもしれません。

久留米市は、さまざまなフルーツ狩りも楽しめます。

自分の手で収穫したフレッシュな果物の味を楽しんでみるのもいいですね。



## ～レシピ紹介～

### 茄子のそぼろ煮（5人前）

|           |           |
|-----------|-----------|
| なす        | 2本（約250g） |
| 豚ひき肉      | 50g       |
| 生姜（みじん切り） | 3g        |
| 油         | 小さじ1      |
| 砂糖        | 大さじ1      |
| 濃口醤油      | 大さじ1      |
| 水         | 100ml     |

#### 【作り方】

- ① なすを乱切りに切って水にさらす。
- ② フライパンに油をひいて豚ひき肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、生姜となすを入れ炒める。
- ④ 水を入れて柔らかく煮込む。
- ⑤ なすが柔らかくなったら、砂糖と醤油を入れて味が染み込んだら、出来上がり。

※生姜はチューブでもOKです。



人気のあるなすのレシピです。  
家庭にある調味料で簡単に作れて  
ご飯が進みますよ！  
ぜひお試しください。

## 旬の野菜 “なす”

夏から秋にかけておいしい野菜で、  
皮の紫色はポリフェノールによるものです。  
体の熱を冷ましてくれる作用があるといわれ、暑い季節にぴったりです。

他の野菜と加えても美味しく、  
カレーや炒め物に入れると彩りが良くなり、  
子どもたちも食べやすくなりますよ。

