


9月給食だより

エレナ保育園
令和2年8月24日発行

人気メニュー☆レシピ紹介

米粉の焼きりんごケーキ



★ りんご	164.7g
★ 砂糖	10.5g
★ きな粉	42g
★ 米粉	21g
★ 片栗粉	14g
★ ベーキングパウダー	4.9g
★ 砂糖	10.5g
★ 食塩	少々
★ 豆乳	105g
★ 油	21g

暑い夏が終わりこれから過ごしやすい季節になってきますね。

夏バテはしていないでしょうか？

食欲の秋と言われるように、おいしいお野菜、果物、お魚がたくさんあります。

旬の物を食べると身体が元気になれます。



さつまいも

食物繊維がじゃがいもの3倍。便秘解消に効果。

きのこ

きのこのビタミンDはカルシウムの吸収を手助けする。



りんご

リンゴポリフェノールで美肌・老化防止の効果。



かぼちゃ

ビタミンバランスよく入っていて風邪予防に。



ぶどう

すぐに使えるエネルギーになって疲労回復。



秋の味覚、そして青森の特産品のりんご！

切って時間がたつと茶色になってしまうのはとても残念ですよね。

そこでおすすめしたいのがスポーツドリンク！

塩水のかわりに使っても

りんご味や色がさほど変わらないんです。

ぜひ一度お試しあれ！！

