

# ひかりっこ★キッチン 10月号

秋本番！体調管理に気を付けましょう！

10月になりました！まだまだ昼間は暑いですが、朝晩は寒さを感じることも多くなりました。半袖が良いのか、長袖が良いのか、半袖の上に長袖が良いのか、毎朝悩む今日この頃です。

さて、子どもたちはというと、毎日遊びに、運動会の練習に、元気に走り回っています！体調管理に気を付けて、少しずつ寒くなってくるこの時期を、健康に楽しく過ごしましょう♪

## ☆子どもたちの様子☆



玉ねぎの皮むき



9月の誕生会献立



フロッコリーの房分け



栄養指導(三食食品群)

## 10月の旬野菜



### 【チンゲン菜】

ハウス栽培などで通年出回るチンゲン菜ですが、露地ものおいしいのは10～11月と言われています。中国が原産のチンゲン菜が日本に入ってきたのは1970年ごろと言われており、比較的新しい種類の野菜です。アクや苦味などの癖がなく、食感が良いので、和え物や煮物、漬物など、どんな料理にも合わせられる万能さが特徴です。