



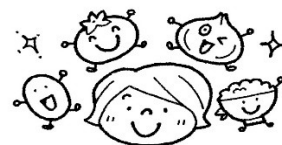
令和5年10月1日

釧路市こども保健部 こども育成課保育係

肌寒い日も増えて体調を崩しやすい季節がやってきました。「食欲の秋」にはさつまいもやサンマ、きのこなどおいしい旬の食材が出回ります。旬の食材は栄養価が高いです。より寒くなる本格的な冬に備えてバランスの良い食事を取り、体の調子を整えて過ごしましょう。



「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるよう食べましょう。



知っていますか？ 五大栄養素の働き



かぼちゃの蒸しパン

材料 (アルミカップ 約6個分)

蒸しパンミックス粉 180g
かぼちゃ 100g(かぼちゃ約1/10個)
水または牛乳 120g(カップ約1/2)



【10/31はハロウィンです】

ビタミンA、食物繊維、鉄分を多く含む、かぼちゃを使った蒸しパンです。蒸しパンミックス粉を使って手軽に作れてお子さんのおやつにおすすめです。

【作り方】

- 1、かぼちゃは種を取り(皮はむかない)1cm弱の角切りにする。
- 2、蒸しパンミックス粉に水(又は牛乳)を加え、さっくりと混ぜる。
- 3、②に①を加えてさっと混ぜ、アルミカップに小分けする。
- 4、蒸し器で蒸して出来上がり。



★蒸し器の水を沸騰させておくとふっくらとおいしい蒸しパンになりますよ。