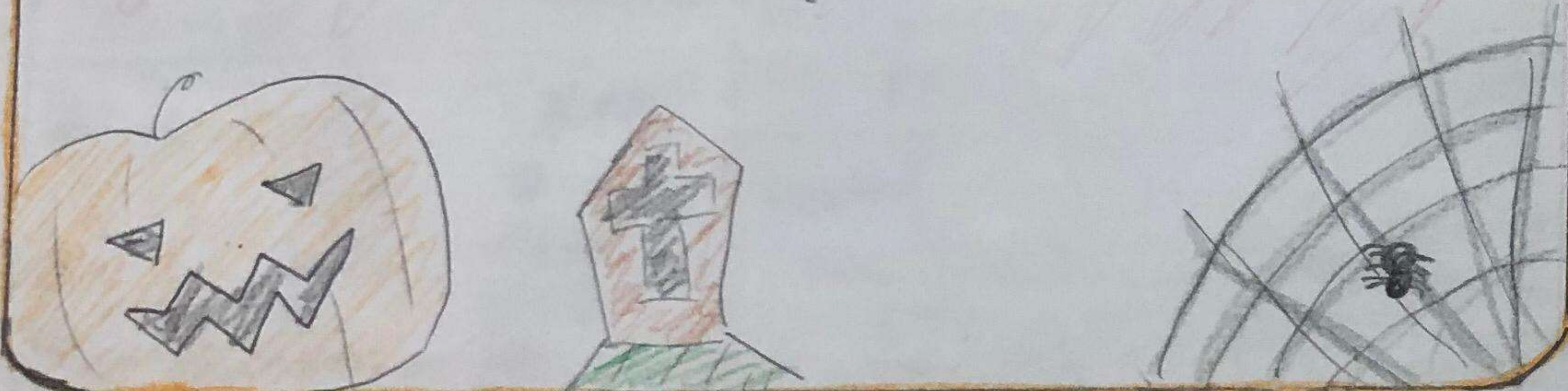


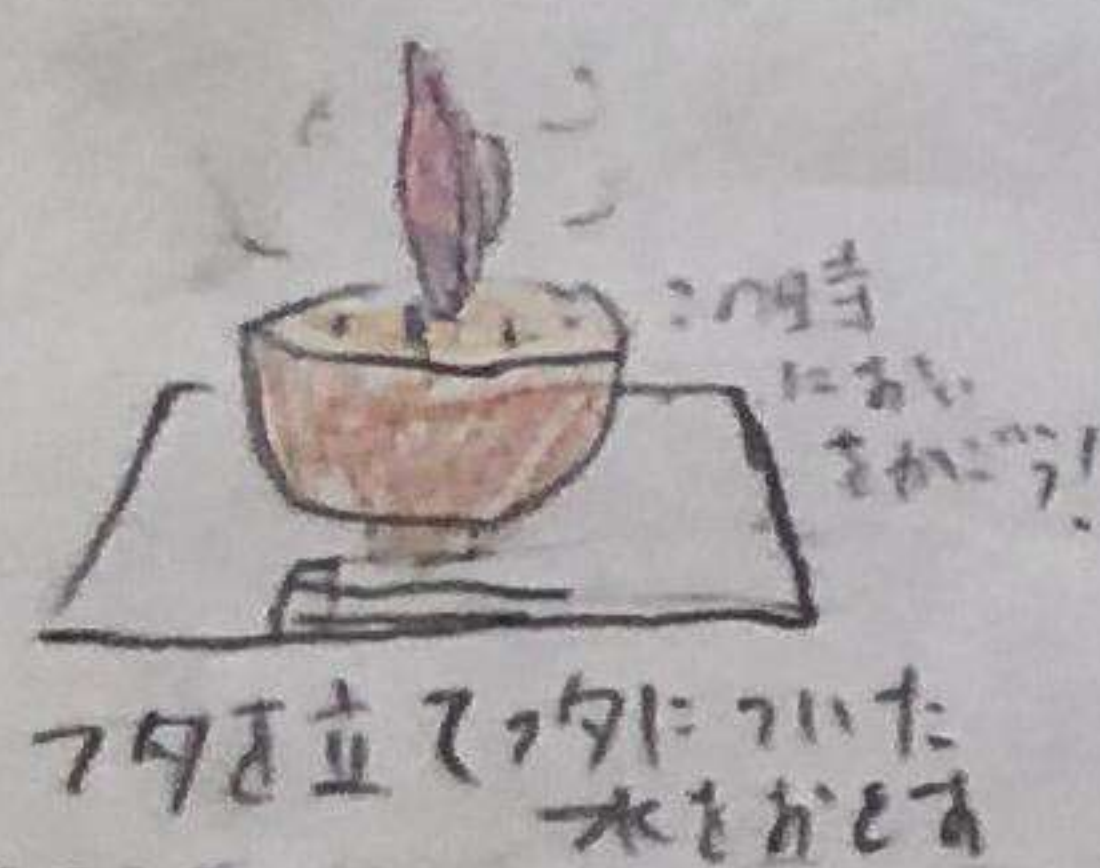
# 食育だより 10月号

10月といえばハロウィンですね！  
 ハロウィンというのはケルト人起源の祭りのことであ  
 り、アメリカから広まって行きました。  
 近年では、おばけのイラストをして楽しむのが  
 ハロウィンの形になっています。

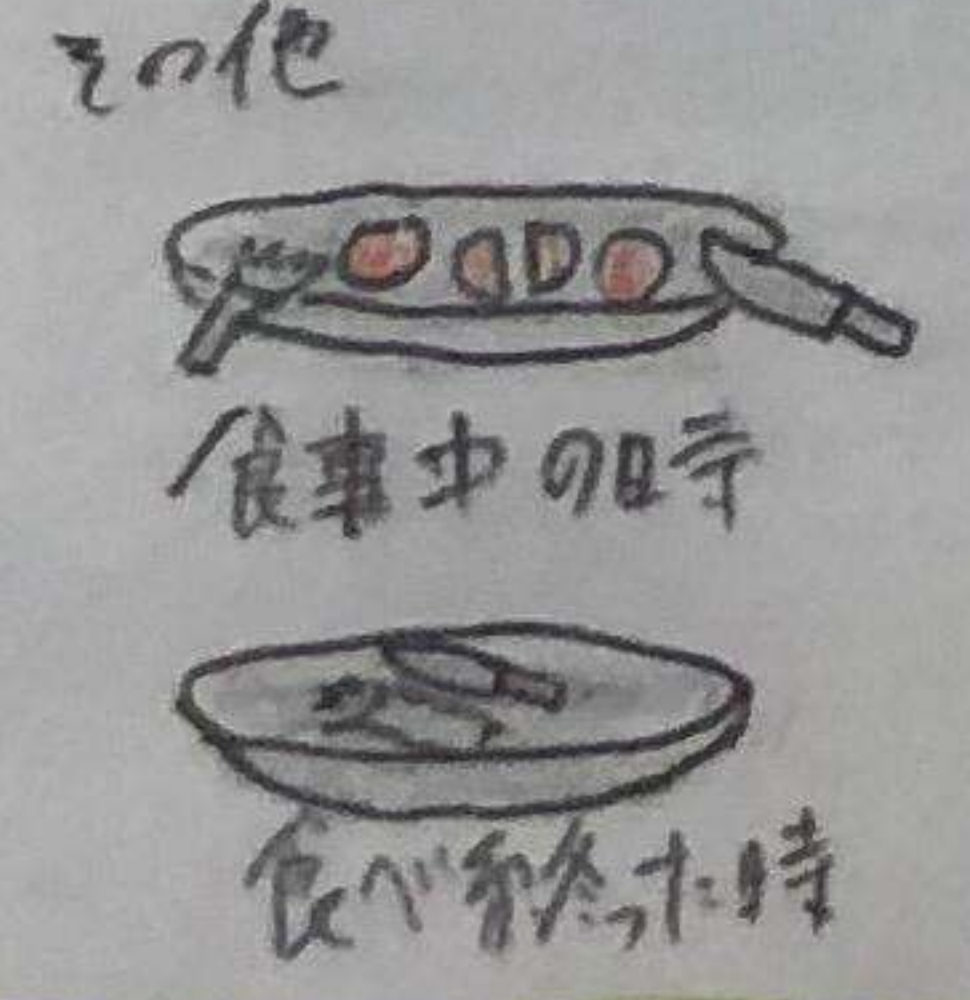
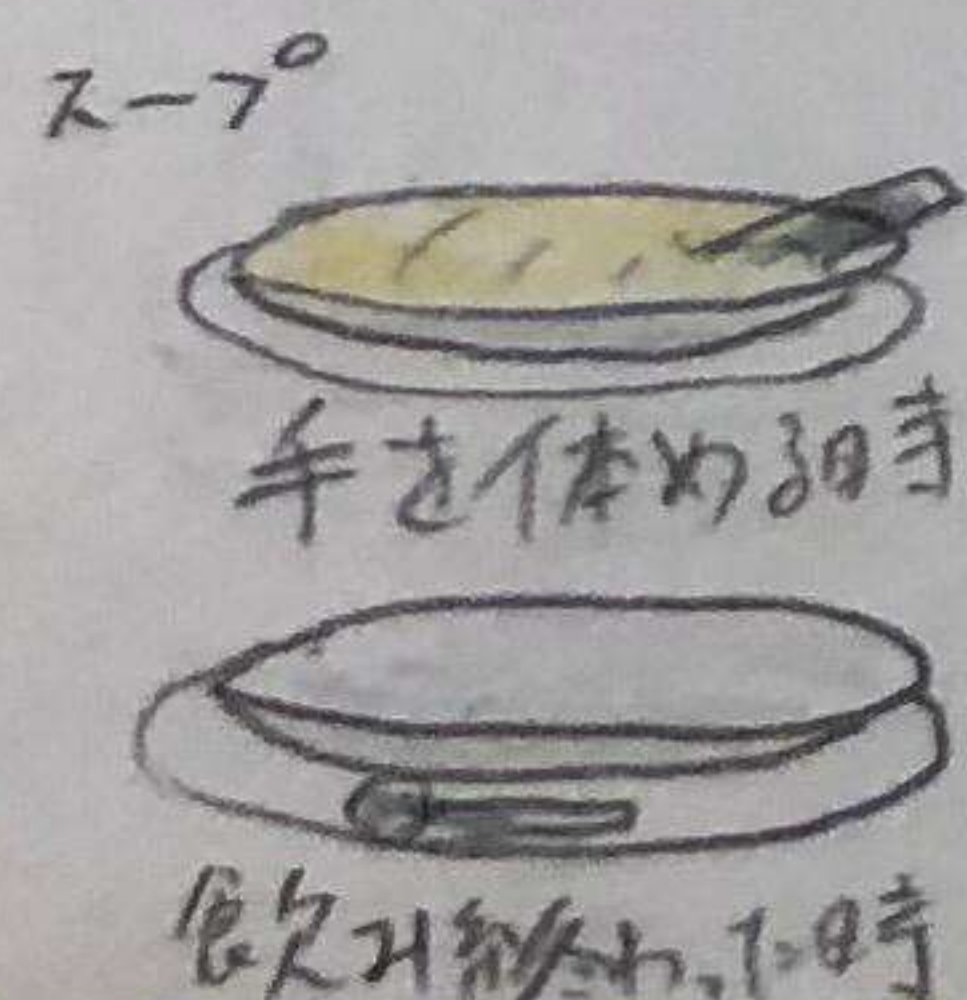
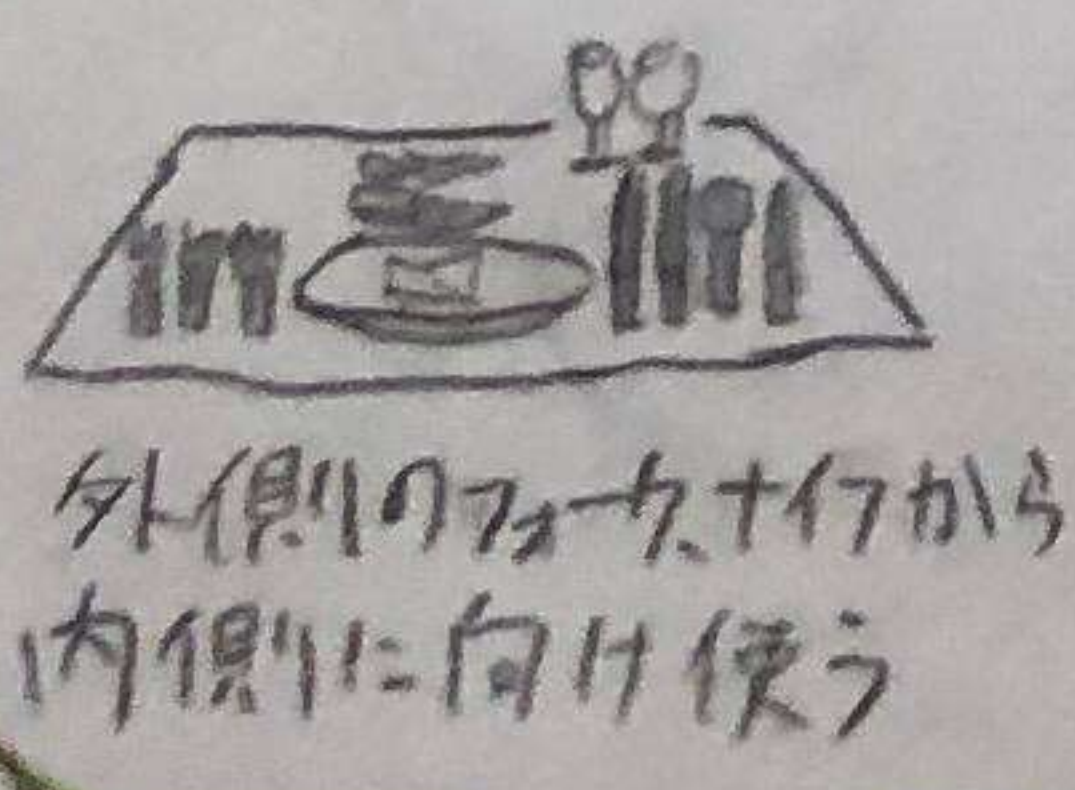


食事のマナー マナーをしっかりと、  
 美しい食生活をしよう!!

## 和食



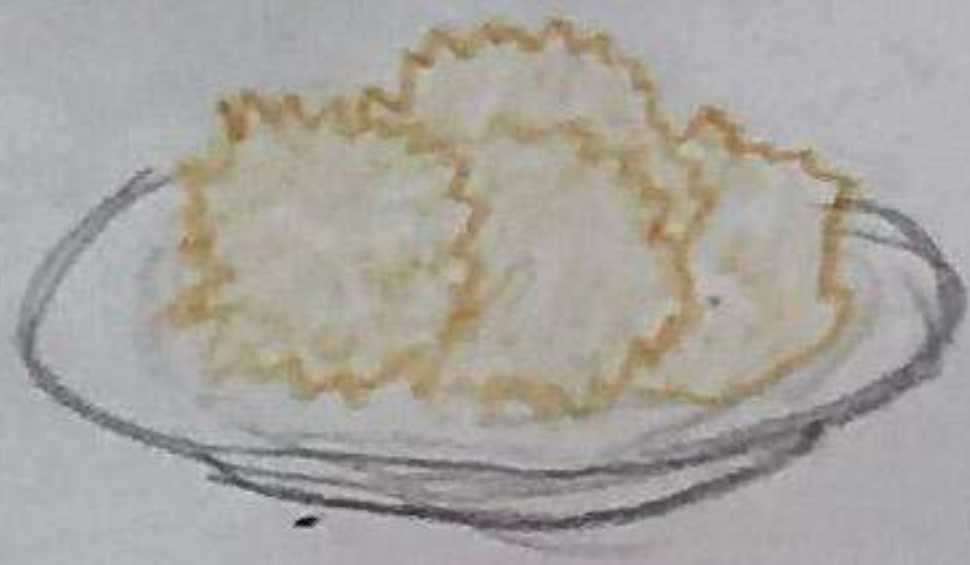
## 洋食



## Q&A

1. この中で秋の旬の物はどれ?  
 A. 玉ねぎ B. たけのこ C. ごぼう
2. この中でかぼちやは何?  
 A. スイート B. じゃがいも C. とうもろこし
3. この中でニラという漢字はどれ?  
 A. 菘 B. 落 C. 蕪土
4. この中で大豆といわれるのはどれ?  
 A. 1. 2. B. 3. C. 4. 5.
5. この中でゴボウという漢字はどれ?  
 A. れんこん B. しんが C. 大豆

## かぼちやのゴロツキ



かぼちやの目玉にツナとチーズ。  
 卵の白と黄身で包んでおめしあがり。

### 材料 (2人分)

- かぼちや... 250g
- ツナ油漬... 小1缶
- 玉ねぎみじん切り... 1/4個
- A [塩こしょう... 各少々  
 タルメ... 少々
- B [小麦粉・溶き卵... 各適量  
 生パン粉... 適量  
 揚げ油... 適量  
 セロリみじん切り... 1/3本

### 作り方

1. かぼちやは種をくり抜いて皮を3と3とにむき、1と2大に切り分ける。やわらかくなったら蒸かす。米粉をふかして熱いうちにまぶす。
2. ツナ缶は汁をきいてほぐす。
3. 1と2に玉ねぎを混ぜAで調味。
4. 3の蒸かしたものを6等分してボールの中心に形を整えます。
5. 4にBのころもを順に7けて170~180℃の揚げ油でかりと揚げ油を切る。
6. セロリを添えて盛り。



\*揚げ物の油は親の見とどく所でさう!!

Q&A 1. C 2. A 3. A 4. B 5. B