



# 食育だより



## 【世界のメニュー】

10月の世界のメニューは「スペイン」です。

### <昼食>

- ・パエリア
- ・スパニッシュオムレツ
- ・キャロットサラダ
- ・野菜スープ

### <おやつ>

- ・エンパナティージャ



スペイン料理の代表する料理といえば、「パエリア」でしょう。

「パエリア」とは、スペインのバレンシア語でフライパンを意味しています。猟師が獲物の肉と野菜と米をフライパンで煮込んだのが始まりとされています。日本でも人気の海の幸を使ったパエリアは、山の幸のパエリアから派生したものとされています。

おやつ「エンパナティージャ」は、揚げ餃子のような形のスペインの軽食です。

中身は、ツナとトマトとゆで卵やハムとチーズなどがあり、詰めて揚げます。保育園では、ツナとゆで卵とピーマンを炒めケチャップで和えたものを餃子の皮に詰めて揚げます。



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すとされています。

シンボルとして「かぼちゃ」が使われています。アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパでは、かぶを使用する地域もあるようです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。栄養価が豊富で風邪予防になるといわれるかぼちゃ。

保育園では、かぼちゃケーキやかぼちゃクッキーなどハロウィンにちなんだおやつを提供します。

### かぼちゃケーキ（カップ約15個分）

#### <材料>

- ・かぼちゃ 100g
- ・ホットケーキミックス 200g
- ・卵 1個
- ・牛乳 150ml
- ・砂糖 40g

#### <作り方>

- (1)かぼちゃは種を取り除き、カットレンジで10分ほど加熱。
- (2)柔らかくなったら皮ごとつぶす。
- (3)ホットケーキミックス、卵、牛乳、砂糖を入れて混ぜます。
- (4)(3)につぶしたかぼちゃを入れて混ぜる。
- (5)型に生地を入れ、180℃に予熱したオーブンで15分焼く。