



©大田区

すくすく Power

えいようだより

～毎月19日は食育の日～

令和6年

10月

大田区保育サービス課

区立保育園栄養士

大田区立保育園オリジナル献立

大田区立保育園ではこどもたちに「大田区」を身近に感じてもらうため、区の名所などにちなんだ給食のメニューを考案し提供しています。今回はその一部をご紹介します。

池上梅園から揚げ

梅は昭和51年に区の花として制定されました。池上梅園では初春になると約30種の梅の花が咲き誇ります。梅干しを使ったさっぱりした味のから揚げです。



羽田揚げ

羽田沖はかつてあなご、あさり、のりなどの漁業の盛んな街でした。『羽田揚げ』は、あなご、あさり、あおさを使ったかき揚げです。



蒲田黒湯温泉ゼリー

大田区は東京23区内で最も銭湯の数が多く、特に黒褐色をした湯の黒湯天然温泉が有名です。その黒湯をイメージした黒糖ゼリーに、きなこをかけました。



桜坂蒸しパン

昔は『沼部の大坂』と言われ、旅商人の往来で賑わっていました。現在はヒット曲『桜坂』で有名になり春にはたくさんの方が桜を見に訪れます。この坂にある桜をイメージした蒸しパンです。



今月の旬の食べもの

～ 栗 ～



栗は農林水産省の分類によると果物とされています。【選び方】色が濃くツヤがあって重いものを選びましょう。

【栗の鬼皮と渋皮を一緒にむく方法】

- ①栗を洗って半周ほど切り込みを入れる。
- ②鍋に栗と水を入れて火にかけて沸騰してから2分ぐらいゆでる。
- ③温かいうちに軍手などをして火傷に気をつけながら切れ目からむく。

【おすすめの食べ方】

むいた栗を一緒に炊いて「栗ごはん」にして秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。

大田区食育フェアを開催します

テーマ 『食べて健康 大田の食育』

開催期間 10月18日(金)10時

～10月29日(火)15時まで

場所 グランデュオ蒲田 3階 東西連絡通路

◆主催 大田区食育推進検討会/大田区保健所

◆問い合わせ 大田区食育推進検討会事務局

(健康政策部 健康づくり課

健康づくり推進担当)

Tel 03-5744-1683