

給食だより

10・11月号



秋晴れの空の中、グンと背伸びをすると気分がスッと爽やかになります。景色は少しずつ秋の色へ変わってきました。このクラスになって早いもので半年経ち、あっという間に10月となりました。

『食欲の秋』『スポーツの秋』『読書の秋』『芸術の秋』など、『〇〇の秋』という言葉がありますね。子どもたちにとって今年の秋は『どんな秋』でしょうか？子どもたちが楽しく保育園生活を送れるよう、季節の行事や食事を大切にしていきたいと考えています。

ハロウィンとは、11月1日の「万聖節(ばんせいせつ)の前夜祭」として行われるヨーロッパ発祥のお祭りです。先祖の霊をこの世に迎えるとともに悪霊を追い払う意味合いがあります。ハロウィンでお化けや怪物に仮装する理由は、先祖の霊と一緒に帰ってくる悪霊を怖がらせて追い払い、悪霊がもたらす悪運や災いを遠ざける目的があります。ハロウィンのシンボルといえばジャックオーランタン

と呼ばれる怖い顔をしたかぼちゃのランタンです。魔除けの役割を持ち悪霊を追い払う力があるとされています。



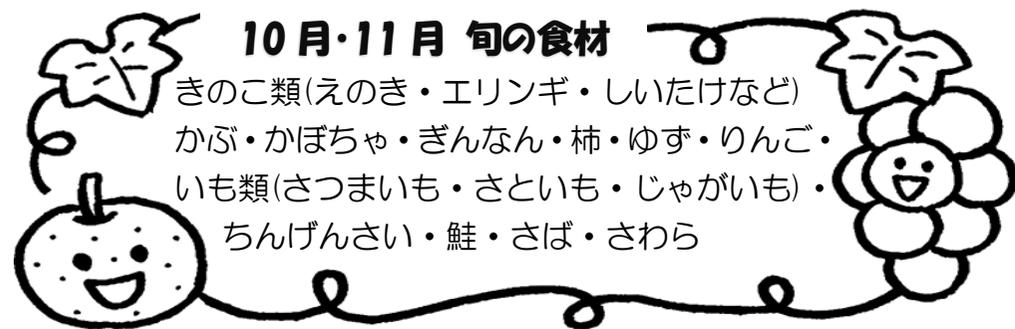
かぼちゃについて

栄養素：三大抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンACEが豊富。免疫力の強化、細胞の老化を予防、動脈硬化の進行を抑制。

選び方：ヘタがコルクのように枯れて乾いているもの、皮にツヤがあり重みのあるものが良いです。カットされたものは種が詰まっていたり果肉の色が鮮やかなものを選びましょう。

保存方法：丸のままなら冷暗所で1~2か月可能。カットしたものは傷みやすい種とワタの部分をくり抜いてからラップをして野菜室へ入れましょう。

10月31日の給食ではハロウィンカレーを提供予定です。どうぞお楽しみに。



10月・11月 旬の食材

きのこ類(えのき・エリンギ・しいたけなど)
かぶ・かぼちゃ・ぎんなん・柿・ゆず・りんご・
いも類(さつまいも・さといも・じゃがいも)・
ちんげんさい・鮭・さば・さわら

10月は「食品ロス削減月間」

10月30日は「食品ロス削減の日」です。また10月16日は国連が定める「世界食糧デー」です。世界には、食べ物がなくて困っている人がたくさんいます。食糧不足について一度考えてみましょう。「もったいない」の心を忘れずに、できることから取り組んでみましょう。

☆ 自分の食べきれる量を知って、
残さず食べよう!

