



きゅうしょくだより



朝晩の涼しさや、虫の音が秋の訪れを感じさせます。秋といえば、スポーツの秋、食欲の秋です。また、この季節は実りの秋でもあり、新米をはじめ栗、きのこ、さつま芋、さんまなどおいしいものが豊富にでてくる季節でもあります。ご家庭でも旬の食材を通して秋に触れてみてはいかがでしょうか。



食育クッキング

・10月

- 10/2 たんぼぼ組) ミックスジュース作り
- 10/4 うめ、ゆり、たんぼぼ組) フルーチェ作り
- 10/9 すみれ、うめ組) ラップおにぎり
- 10/11 うめ組) ホットケーキ作り
- 10/17 ゆり組) しめじほぐし
- 10/18 すみれ、うめ組) ジャムサンド作り
- 10/24 ゆり組) 玉ねぎの皮むき
- 10/26 たんぼぼ組) ミックスジュース



食育は、食べ物や栄養の教育と受け止められがちですが、それだけではなく、もっと大きな意味を含んでいます。それは食を通して人間として生きる力を育むことです。毎日口にする食べ物が、私たちの体をつくり、成長させ、活動源となり、病気に抵抗する力を生みだします。それだけに考えて食べる力が必要なのです。

おいしい新米を食べよう！

新米の季節です。新米は水分が多くて、甘みや粘りが強く、香りもよいのが特徴です。

【ご飯のよいところは？】

- よく噛む習慣が身につきます
- 腹もちがよい
- 体に優しい
- どんな料理にも合う

10/31 はハロウィンです。

『トリック・オア・トリート！（お菓子をくれないといたずらするぞ！）の掛け声が合言葉のハロウィン。子どもたちがおぼけの恰好をして、お菓子をもらう様子が定着していますね。

もとは秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すヨーロッパを起源するお祭りです。

10/31 はハロウィン献立

- ・にんじんライス
- ・ハヤシチュー
- ・かぼちゃサラダ
- ・みかん缶



かぼちゃを使った料理やお菓子を作ると、ハロウィンをさらに楽しめそうですね。

