



10月 給食だより

2023年 10月配布



日中暑さは残っていますが夜になると涼しく、少しずつ秋の訪れを感じられる季節になりました。秋は1年を通して、1番食べ物の美味しい季節です。秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫しましょう。



食欲が増す今の時期がチャンス!?

苦手な野菜を食べやすくするちょっとした工夫



❖切り方を変える：繊維に沿って切ると苦味がやわらぎます。繊維を断って切ると噛みやすくなります。星型やハート型など型抜きをして、見た目を変えるのも効果的です。

❖下ゆでする：あくや匂い、苦味、辛味が強い野菜（ごぼう、ピーマン、大根等）に効果的です。

❖一緒に調理をする：洗う、ちぎる、皿にのせるなど簡単なことから挑戦してみましょう。

また、買い物の際に一緒に食材を選ぶことから始めてもいいですね。

❖食べたら褒める：少しでも食べたら、大げさなぐらいに褒めて、自信をつけさせましょう。

❖食べている姿を見せる：周囲の大人がおいしく食べている姿（大げさなぐらいに）を見せましょう。

❖食べなくても食卓に出す：頻繁に目にするにより、見慣れ、それを受け入れるようになります。



秋の味覚を楽しみましょう!



「実りの秋」と言うように、秋は様々な食材が旬を迎えます。新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、きのこ類などがあげられます。旬になると価格が安く、栄養も豊富になり、一年を通して一番食材が美味しくなる時期となります。

ハロウィンってなんだろう?

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お祝いし、悪霊を追い出すとされています。昔の収穫祭では、かぶを使っていたそうです。

ハロウィンがアメリカに伝わった際、祭りの時期に収穫量の多いかぼちゃを使用したといわれています。

かぼちゃは甘みがあり、皮膚や粘膜を健康に保つ働きのある、ビタミンAが多く含まれています。

かぼちゃはポタージュやグラタン、おやつと幅広く使えるのでご家庭でも食べてみて下さい。



《食育だより》

9月の献立に入っていた「あじのカレー風」で使用するあじを子ども達の目の前で保育士が捌きました。

「ここは、せいごって言うんだよー」と各部位の説明や、捌く時に骨の「こりこり」という音が聞こえると子どもたちは興味津々で見っていました。子どもたちから「お魚さんがかわいそう」という声も聞こえ「命を頂いているので食べる前は『いただきます』を言うんだよ」と伝えました。