

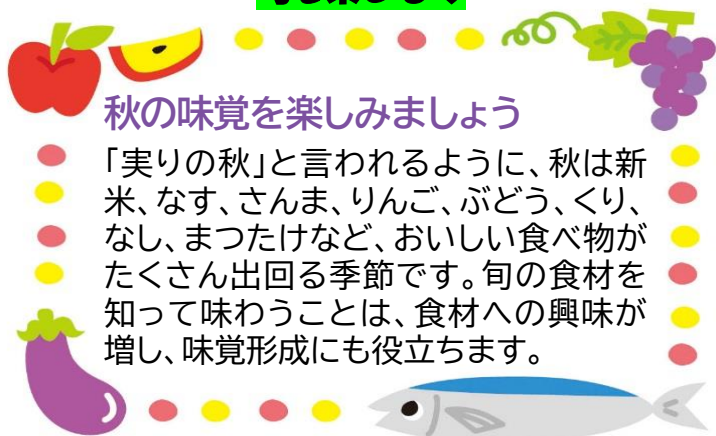


10月 給食だより



実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬のめぐみを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

<給食目標> 旬を楽しもう



秋の味覚を楽しみましょう

- 「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

●好きなもの、食べたいものを増やそう

～色々な食品と出会う～

1歳を過ぎたころから、子どもの好き嫌いがみられるようになってきます。

3歳未満の嫌いなものは、食べにくいものや、苦味や匂いの強いものが多いようです。調理方法や味付けを工夫すると食べられるようになることが少なくありません。

気をつけたいのは、無理強いをして食べさせたり、食べないからと食卓に出さなくなったりすることです。色々な食品に出会えるような食卓を用意して、一緒に食べる大人が美味しそうに何でも食べるようにしましょう。嫌いなものをなくすことより、好きなもの食べたいものが増えるような食卓にするとよいでしょう。食欲の秋、旬の味覚を子どもに伝えたいですね。



●ハロウィン

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いわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャを使ったおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



ハロウィンクッキング (クッキー作り体験を)

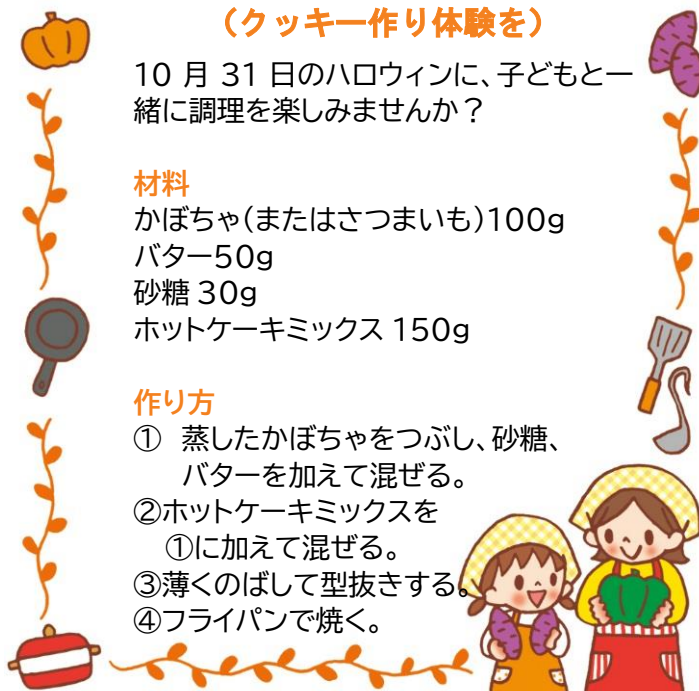
10月31日のハロウィンに、子どもと一緒に調理を楽しみませんか？

材料

- かぼちゃ(またはさつまいも)100g
- バター50g
- 砂糖30g
- ホットケーキミックス150g

作り方

- ① 蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
- ② ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる。
- ③ 薄くのばして型抜きする。
- ④ フライパンで焼く。



血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

