

10月 給食だよ!

暑さも落ち着いて、秋らしい季節になりました。「スポーツの秋」「食欲の秋」とあるように秋は身体を動かしやすい気候で食欲も増します。

たくさん体を動かして、秋のおいしい味覚とともに色々な食べものを味わっててください。

～新米をたべよう～

ご飯は栄養バランスに優れ、どんなおかずにもあわせやすいのが特徴です。ご飯は粒状でたくさん噛むことが必要なので朝にご飯を食べると、腹持ちがよくぶどう糖を長時間にわたって安定して脳に送ることができます。新米はやわらかくてねばりのある食感、白いつや、甘い香りが特徴です。今年はお店からお米がなくなったことがありました。また、最近パンや麺などの割合が増えてきて、お米の消費量が減っています。そうすると、お米を作る農家が減少し水田を守っていくことも難しくなります。日々の食卓に、お米をとりいれてみませんか。園でも稲刈りをしたところですよ。何粒とれたのかこれから数えてみて、食べてみようかと思います。



～お月見だんごづくり～



先月17日は十五夜で、お月様がきれいにみえましたね。そら・うみグループで十五夜にちなんで「お月見だんご」を作りました。白玉粉と上新粉と豆腐を混ぜた生地を丸めました。「小さいお友だちも食べるから、あまり大きいだんごは、あかんな～」などと言いながら作っていました。丸めただんごは、給食室でゆがいて、みたらし風にして食べました。みたらしあんがおいしかったようで「おいしな～」とおかわりもたくさんしていました。

ハロウィンについて

ハロウィンはヨーロッパ発祥で日本のお盆のようなもの。秋の収穫に感謝をし、先祖の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うお祭りです。魔女やゾンビなど怖いものに仮装して悪霊を追い払うという風習があります。10月31日(木)おやつにハロウィンクッキーを食べます。

