

# ランチルーム

令和4年10月1日

梨の花保育園  
給食だより

気持ちの良い秋風を感じるようになり、空にはきれいな青空が広がり、木々も色づき始め「食欲の秋」の到来です。「食欲の秋」は大人だけではなく、子ども達にとってもたべる事に興味を持つ良い季節です。楽しい食育イベントや行事メニューなどで食べる事が大好き！！と感じてもらえるように給食室から働きかけていきます。



## 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、秋の収穫をお祝いし悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンといえばかぼちゃのランタンですが、ハロウィンのもとになったケルト人の収穫祭では、かぶを使っていたそうです。それがアメリカに伝わった際に、お祭りの時期に収穫量の多いかぼちゃで作られるようになったといわれています。

かぼちゃは甘みがあり、ビタミンAが豊富に含まれている栄養満点食材です。



かぼちゃは夏に収穫して長く保存がきく野菜でありカロテンをはじめとするビタミンなど栄養素が豊富です。昔は緑黄色野菜が少なかった冬に、栄養満点のかぼちゃを食べることで風邪を予防していたそうです。最近では、栄養学的にも風邪予防には有効であると証明されているので、ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べ元気に冬を過ごしましょう。かぼちゃに含まれるカロテンは油と相性がよいため油で炒めたり、マヨネーズなどと一緒に和えると、効率よく栄養素を吸収することができます。



10月27日のハロウィン給食は「かぼちゃのグラタン」「ハロウィンマカロニのスープ」です。おやつは「ハロウィンプリン」を作ります。お楽しみに！！



## 10月給食・食育活動



### 給食目標

園全体「お皿をピカピカにしよう」「骨が丈夫になる食べ物について」

食べ残しがないように食べる事ように伝えていきます。カルシウムが多い食材や骨が強くなる大事さを伝えていきます。

汗をかく季節に水分をこまめにとる大切さを伝えます。

◇10月14日（金）食育イベント（うどん作り）

うどん生地を歌に合わせて足で踏んでおいしいうどんを作ろう

◇10月20日（木）誕生日会

◇10月21日（金）食材観察（ひよこ・あひる・りす）

きのこの観察をします。

◇10月24日（月）ご当地メニュー（徳島県）

給食は「鯛めし」「筑前煮」おやつは「フィッシュカツ」を作ります。

◇10月28日（金）クッキング（そうじ）

スイートポテトを作ります。



※感染症の状況により食育活動の日程変更や中止になる場合があります。



# 食育だより



梨の花保育園  
栄養士 小林由季

10月に入り、楽しみの多い季節がやってきました。  
秋を存分に楽しんでもらえるよう、食育の楽しいイベントを沢山用意しています。今年の秋も楽しい思い出を沢山作りましょう。

先月から気温も涼しくなり、秋を感じやすくなりました。秋に旬な食べ物を知ってもらおうと思い、秋の食材を沢山用意しました。

9月2日にぞう組さんがクッキングで「じゃがもち」を作りました。皆で大きいボウルに入れたホクホクじゃがいもを潰して、好きな形に仕上げます。温かい出来立てのじゃがもちが美味しくて体もホカホカになりました。



9月9日ひよこ、あひる、りす組さんは「かぼちゃ」を観察しました。かぼちゃって外は緑色で硬くて太鼓みたいにポンポンなるのに、中身は黄色で大きな種がゴロゴロ入っていて、ペトペトしていました。りす組さんはとても大きくて重たいかぼちゃを一人で持ち上げて力比べをしてみたり、種をつまんでとってみたり楽しみました。その日の給食はかぼちゃサラダで、子どもたちは「朝触ったかぼちゃだ!」「かぼちゃ甘くて美味しいね!」と沢山お話をしてくれて給食の時間も楽しんでいた様子でした。



9月30日は食育イベント「だしの飲み比べ」を行いました。梨の花保育園内の感染症状態がひとまず落ち着き、皆が楽しみにしていたイベントが出来ました。

玉ねぎだし、かつお節だし、煮干しだしの3つを飲み比べをし、次に鶏ガラ、醤油、みそを追加し再度飲み比べをして味のお勉強をしました。少しの材料で味がする不思議さを体験し、ひとつ物知りになったこうま、きりん、ぞう組さんでした。

