



食育だより



五条くじら小規模保育園
令和7年 9月30日発行

食欲の秋、実りの秋の到来です！新米、栗、芋、きのこ、りんご、さんま、秋鮭など美味しい食べ物がいろいろ出てきます。旬の食材が食べられる幸せを子どもと一緒に噛みしめたいですね。

ハロウィンは何の日??

ハロウィンの起源はヨーロッパの宗教行事です。10月31日は死者の魂が家族の元に帰ってくる日とされ、季節の花や収穫物を準備して迎えました。そのとき一緒に入り込もうとする悪霊を追い払うために焚き火や怖い仮装をしたと言われています。また、悪霊にお菓子を渡して家に入らないようお願いしたことが、現代の「トリック・オア・トリート！お菓子をくれなきゃイタズラするぞ！」の始まりだと言われています。



10月の給食は栗ご飯が登場します！

栗



栗は9月から10月に旬を迎え、収穫方法は木から落ちた実を拾います。甘くてホクホクで美味しいばかりでなく、ポリフェノール、葉酸、カリウムが豊富で健康にも役立ちますよ。

今月の行事食

◎10/6 お月見メニュー

- ・お月見うさぎさんカレー
- ・おやつ＝お月見団子(ご飯で作ります。)



◎10/20 食育メニュー

★愛知県の郷土料理★

- ・味噌カツ丼
- ・おやつ＝芋ういろ

◎10/31 ハロウィンメニュー

- ・ハロウィンシチュー
- ・おやつ＝ハロウィンクッキー

～家庭で取り組む食育活動～

「いただきます」・「ごちそうさま」

なにげなく言っているこの言葉、誰に何のために言っているのでしょうか？ まず食材そのものへの感謝、次に調理してくれた人への感謝、そして食材を大切に製造・運送・販売してくれたすべての人への感謝です。食べる前のこの言葉は日本独特のもので、海外には匹敵する言葉が見つからないそうです。日本の素敵な習慣ですね。

「いただきます」と「ごちそうさま」の意味を一度ご家族でも話すことで、感謝の気持ちがうまれ食べ物を粗末にしない気持ちが育まれそうですね。



今月のおすすめ人気レシピ

♥ あぶたま丼



＜4人分材料＞

ご飯 4杯、卵 4個、玉ねぎ 1/2玉、とりひき肉 120g、油あげ 3枚、水または出汁 1.5カップ、うすくち醤油大さじ 4、みりん大さじ 3、砂糖大さじ 1、酒大さじ 3、焼のり少々

＜作り方＞

太めに切った油揚げをフライパンに入れ中火で焼き色をつけます。そこに煮汁の材料を入れて煮立たせ、スライスした玉ねぎとひき肉を加え火を通します。ボウルに卵を割りほぐし、フライパンに回し入れ卵が固まりかけたら火を止めてフタをして蒸らします。ご飯にかけて焼のりを乗せたら完成です。

