

# 食育だより 10月号

鴨島中央認定こども園 給食室

## おいしく 楽しく 実りの秋

### 10月食育目標 ~しっかり食べてたくさん動こう~

秋も深まり、涼しい秋風が吹き、体を動かすのも気持ちのよい季節になりました。

10月は子どもたちの楽しみにしている運動会があります。本番で存分に力を発揮できるよう毎日練習を重ねています。園庭で体を動かしたあとは、給食でしっかり栄養補給をして元気な体をつくりましょう。



### 旬の食材

きのこ類・ごぼう・れんこん・さつまいも・さといも・なす・はくさい  
かぶ・だいこん・ほうれんそう・なし・ぶどう・りんご・ゆず

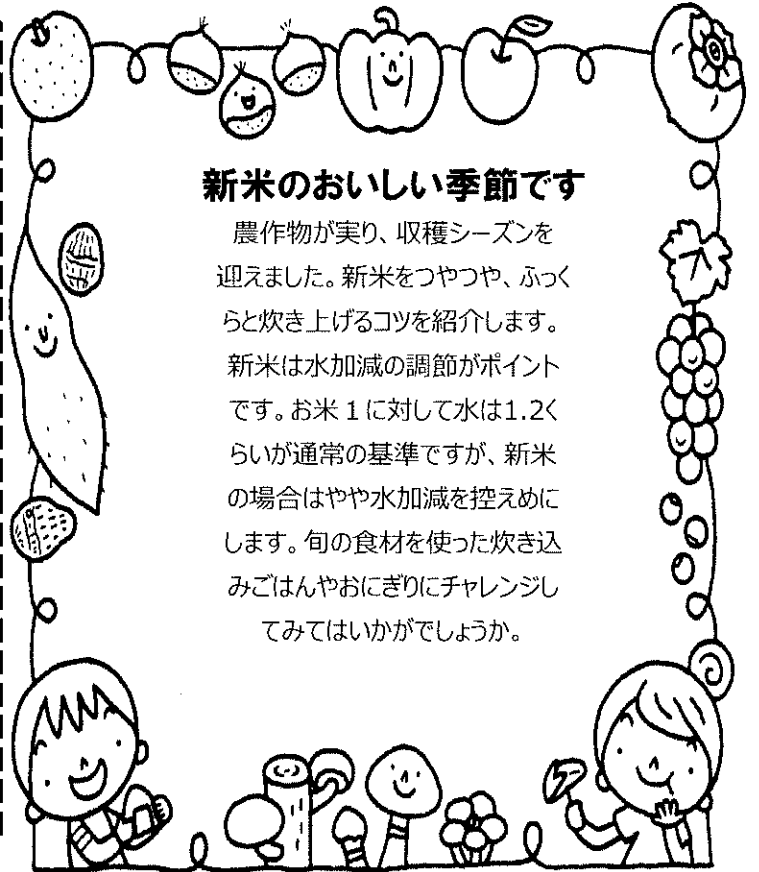
### 10月の行事食 ~ハロウィン~

簡単にいうと日本のお盆と似ています。ハロウィンも先祖をしのび、秋の収穫物の象徴であるかぼちゃをくり抜きランタンにして飾ります。子どもたちが仮装して近所をまわるのは悪い霊を追いはらうためとされています。10月30日のハロウィン給食はかぼちゃをたっぷり使って「ハロウィンシチュー」を作ります。お楽しみに！



### 新米のおいしい季節です

農作物が実り、収穫シーズンを迎えました。新米をつやつや、ふっくらと炊き上げるコツを紹介します。新米は水加減の調節がポイントです。お米1に対して水は1.2くらいが通常の基準ですが、新米の場合はやや水加減を控えめにします。旬の食材を使った炊き込みごはんやおにぎりにチャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか。



### 秋も食中毒に注意！

夏は気温が高いため、食中毒を意識する方も多くいますが、実は秋も油断すると危険です。調理済みの食品であっても、再度加熱するなどの用心を。予防の基本は、こまめな手洗いです。お祭りや野外のイベントも多くなり、外で調理する機会もありますから、衛生面には充分注意しましょう。