



給食だより



爽りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナスなどがあります。「秋ナスは嫁に食わすな」という故事、ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスが一番美味しいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。

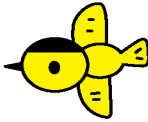


「ごはんを食べてきた」

日本の食文化

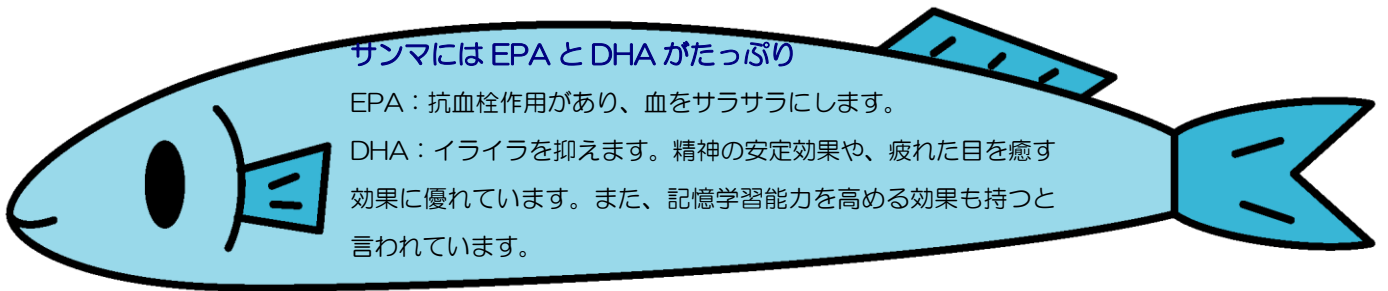
日本では、昔から田んぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊を田んぼの神様として信仰

するようになったのは自然の流れと言えます。田んぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのです。



目の愛護デー

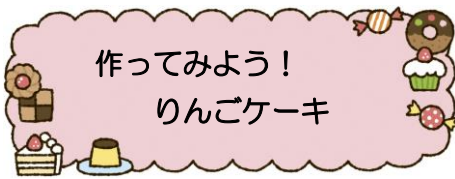
10月10日は目の愛護デーです。普段から目を大切にしていますか？ゲームやテレビの画面を長時間見たり、悪い姿勢で本を読んだりすると、目が疲れてしまいます。テレビを見る時間を決める、目に良い物を食べる、体を動かすなどして、目を大切にしましょう。



サンマにはEPAとDHAがたっぷり

EPA：抗血栓作用があり、血をサラサラにします。

DHA：イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目を癒す効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われてています。



作ってみよう！ りんごケーキ

- 《 材料 》 1人分
- りんご 15g
 - 砂糖 2g
 - 薄力粉 15g
 - ベーキングパウダー 0.8g
 - 砂糖 2g
 - 油 2.5g
 - 牛乳 13.3g

- 《 作り方 》
- 1 りんごは角切りにする。砂糖と分量外の水で煮て、煮立ったら水を切っておく。
 - 2 砂糖、油、牛乳を混ぜる。
 - 3 2に粉類をふるい入れ、さっくり混ぜ、1を入れる。
 - 4 バットに移し、180℃の20～25分焼く。

ごはんは左、みそ汁は右、箸は手前など、食器を正しい場所に置いていますか？園で給食を食べる時には、ごはんを左に置くように子どもたちに伝えています。お家での手伝いをする時でも、言葉をかけながら行くと、自然に正しい位置を知ることが出来ます。