



給食だより



暑さも落ち着いて、秋本番の季節になりました。「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、食欲もアップします。たくさん身体を動かして、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べ、実りの秋を満喫しましょう。



10月おすすめレシピ

～かぼちゃの春巻き～

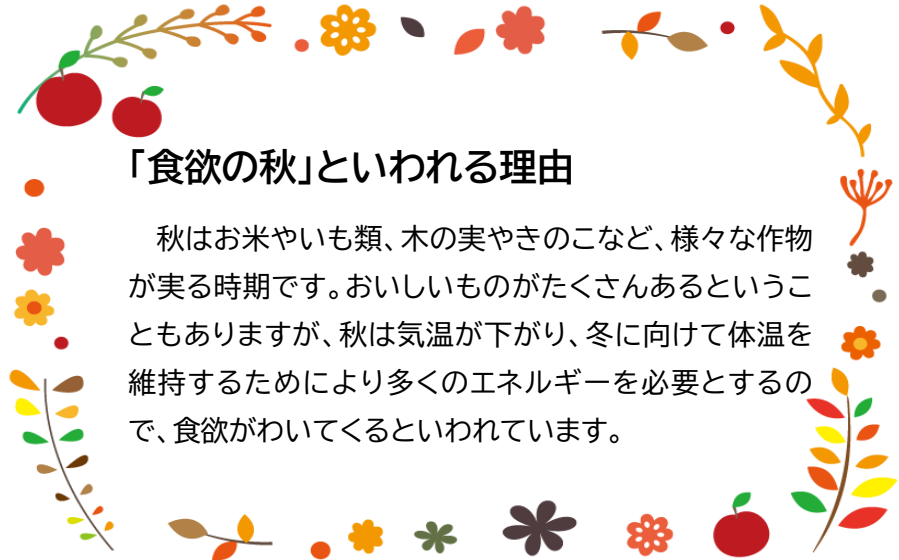


…材 料…(1人分)

かぼちゃ	20g	春巻きの皮	1枚
あんこ	10g	揚げ油	適量
無塩バター	0.5g		

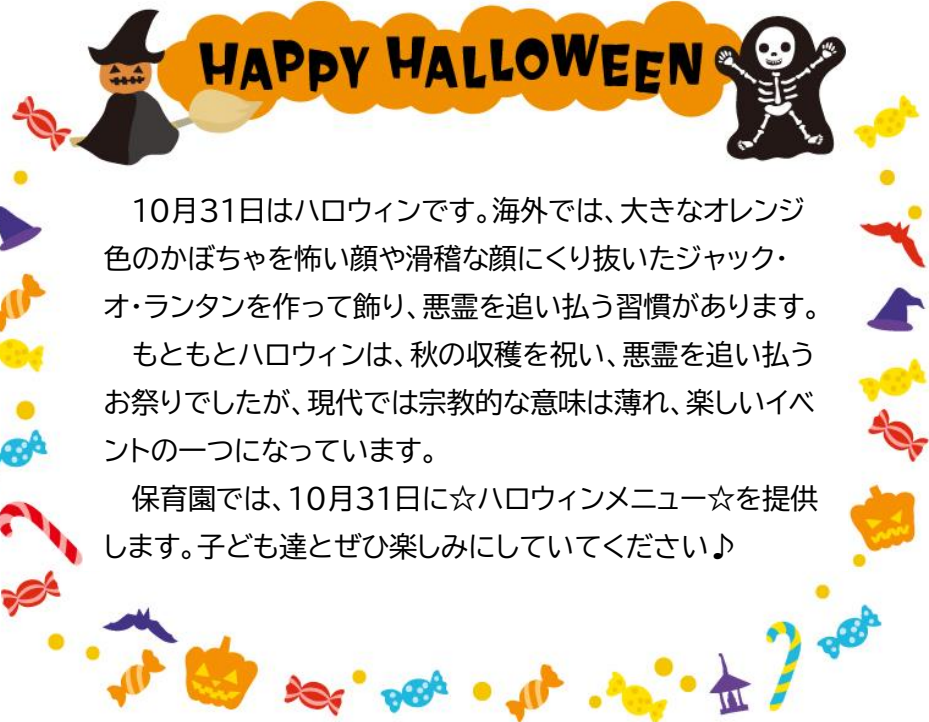
…作り方…

1. かぼちゃを茹でて、つぶす。
2. 1とあんことバターを混ぜて、たねを作る。
3. 2を春巻きの皮で包み、160℃の油できつね色になるまで揚げる。



「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。



HAPPY HALLOWEEN

10月31日はハロウィンです。海外では、大きなオレンジ色のかぼちゃを怖い顔や滑稽な顔にくり抜いたジャック・オ・ランタンを作って飾り、悪霊を追い払う習慣があります。

もともとハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りでしたが、現代では宗教的な意味は薄れ、楽しいイベントの一つになっています。

保育園では、10月31日に☆ハロウィンメニュー☆を提供します。子ども達とぜひ楽しみにしててください♪