



食育だより



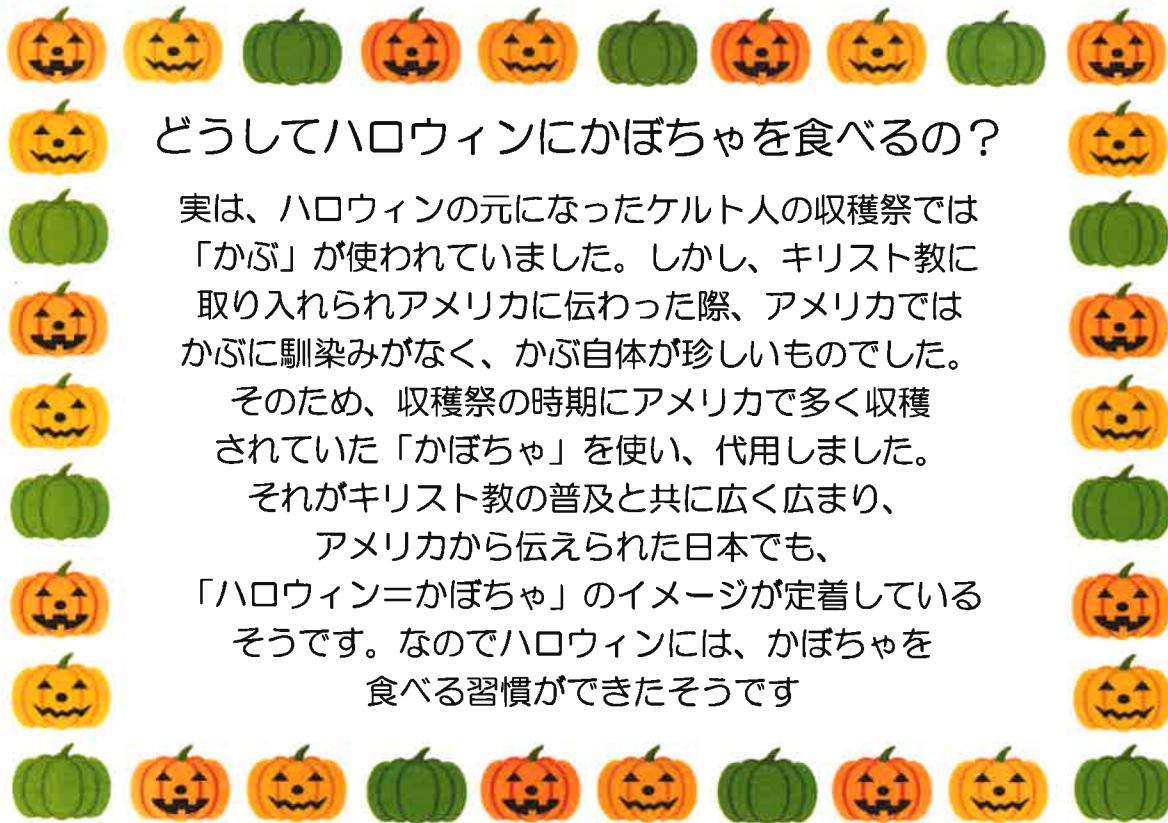
10月号

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。

秋は1年を通して、1番食べ物のおいしい季節です。

食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ることは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。

毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



どうしてハロウィンにかぼちゃを食べるの？

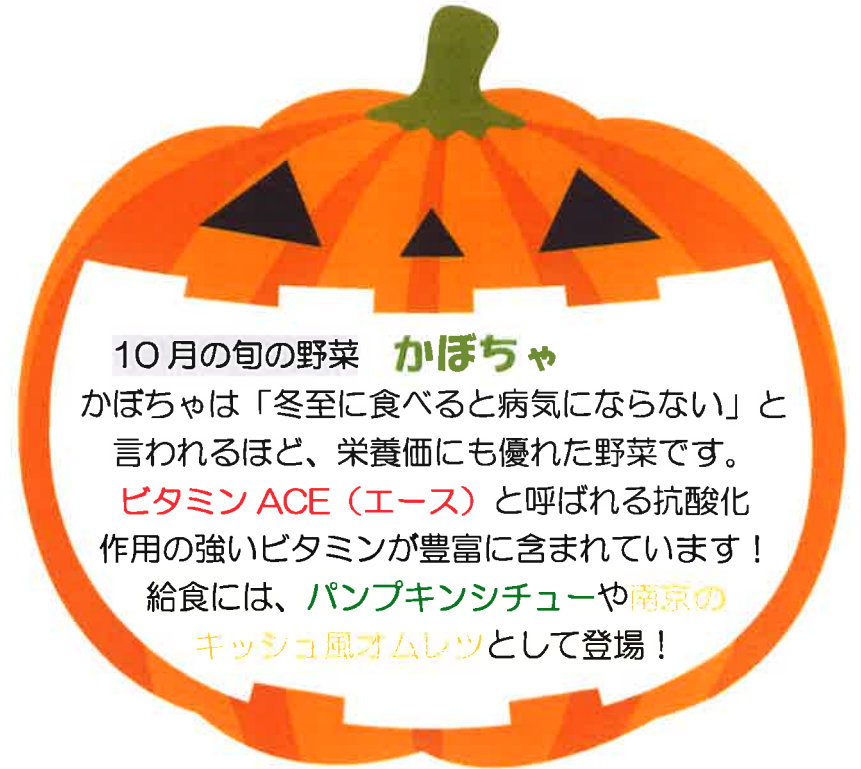
実は、ハロウィンの元になったケルト人の収穫祭では「かぶ」が使われていました。しかし、キリスト教に取り入れられアメリカに伝わった際、アメリカではかぶに馴染みがなく、かぶ自体が珍しいものでした。

そのため、収穫祭の時期にアメリカで多く収穫されていた「かぼちゃ」を使い、代用しました。

それがキリスト教の普及と共に広く広まり、

アメリカから伝えられた日本でも、

「ハロウィン=かぼちゃ」のイメージが定着しているそうです。なのでハロウィンには、かぼちゃを食べる習慣ができたそうです



10月の旬の野菜 **かぼちゃ**

かぼちゃは「冬至に食べると病気にならない」と言われるほど、栄養価にも優れた野菜です。

ビタミンACE（エース）と呼ばれる抗酸化作用の強いビタミンが豊富に含まれています！

給食には、**パンプキンシチュー**や**南京のキッシュ風オムレツ**として登場！

～お芋掘り～

こども園の畑で育てているさつまいもがすくすく育っています！

各クラス収穫に行きたいと思います！

今年はどんなさつまいもが抜けるかな～？

お楽しみに～！！

