

10月 給食だより

暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といろいろなことに取り組みやすい季節ですね。秋は、1年を通して1番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合うことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。秋が旬の食べ物には、ぶどう・梨・サンマ・鮭・きのこ類・さつまいも・米などがあります。保育園でも旬の食材を取り入れながら、給食を作っていきます。

かぼちゃプリン



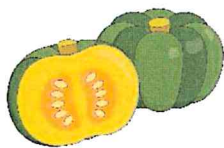
秋が旬の食材のひとつ、かぼちゃを使ったプリンを紹介します。
保育園では、ハロウィンのおやつとして作る予定です。



材料（6個分）

・かぼちゃ	250g
・豆乳	300 cc
・砂糖	40g
・ゼラチン	5g
・水	50 cc

- ①ゼラチンを50 ccの水でふやかしておきます。
- ②かぼちゃは種とワタを取り、薄切りにしてレンジで加熱します。
- ③ミキサーに豆乳、かぼちゃ、砂糖を入れて皮の硬い所がなくなるまで丁寧にかけ混ぜます。
- ④鍋に③を入れ、ふやかしたゼラチンを加えて混ぜ、軽く沸騰したら火を止めます。
- ⑤容器に流し入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固まったら完成です。



世界食料デー

10月16日は「世界の食料問題を考える日」です。今、世界ではすべての人が食べられるだけの食料は生産されているのに、10人に1人が十分に食べられていません。日本では、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」が570万トン。毎日大型トラック約1,560台分の食品が廃棄されています。この量は、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた食料支援量の1.2倍に相当するそうです。このような無駄をなくすために、買いすぎない・作りすぎない・注文しすぎない・食べきることが大切です。その他にSNSで「おにぎりアクション」という寄付活動もあります。おにぎりやおにぎりを食べている写真を投稿すると協賛企業からの寄付で1投稿につき5食分の給食がアフリカやアジアの子どもたちに届けられます。興味のある方は、検索してみてください。私たちが廃棄している食べ物で救える命があることを理解し、一人一人が食べ物を無駄なく大切に消費していくことを心がけましょう。

