

10月給食だより

朝晩は冷たい風を感じるようになり、木々も少しずつ秋の彩りを見せ始めるころになりました。「食欲の秋」とも呼ばれるこの時期は、栄養価が高く美味しい旬の食材が豊富です。季節を感じられる食材を取り入れ、子どもたちが楽しみながら「食」に触れられるそんな給食の時間にしていきたいと思います。

秋の味覚きのこ

日本に自生するきのこはなんと4,000から5,000種類あり、そのうち食用となるのは約100種類といわれています。きのこは食物繊維やビタミンDが豊富でお腹の調子を整えたり、骨を強くするカルシウムの吸収を助けてくれます。

美味しいきのこの選び方



しいたけ

カサが開ききっていない丸くて厚みがあるもの



しめじ

カサが開きすぎず、柄がしっかりしてしまっているもの



えのき

きれいな白色で軸が太く、ハリがあるもの



まいたけ

ヒダに厚みがあり、シャキッとしているもの



エリンギ

カサの色が薄い茶色でカサが外に開ききっていないもの



なめこ

粒がそろっていてぬめりがにこっていないもの(真空パックの場合)



ハロウィンのシンボルといえば…



10/31はハロウィンです。ハロウィンの由来は古代ケルト人の秋の収穫感謝祭に起源があると言われています。

ハロウィンの時期には「ジャック・オ・ランタン」と呼ばれる、カボチャをくり抜いて顔を作った中にろうそくを立てた提灯が飾られます。今でこそこのカボチャが有名ですが、もともと古代ケルト人が使っていたのはカブだったそうです。ハロウィンがアメリカに伝わった時に、生産量の多かったカボチャを代用したことでカボチャの方が有名になったそうですよ。



給食スナップ



お誕生会



- ・バターロール
- ・コーンスープ
- ・コロケ
- ・千切りキャベツ
- ・梨



手作りパン



- ・焼きカレーパン

