

きゅうしょくだより

令和3年 10月号
南水元いろは保育園

暑い夏からも少しずつ解放され、秋の訪れを感じるようになりました。

秋は美味しい食材が豊富に収穫できる季節ですので、毎日の食卓に旬の食材を取り入れて「食欲の秋」を楽しんでくださいね。



ハロウィンってなに？



最近では日本でも仮装などをして楽しんでいる人も増えてきたハロウィンですが、もともとはヨーロッパ発祥の秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うお祭りで、日本でいうとお盆にあたる行事になります。もともとはかぼちゃではなくかぶでしたが、アメリカに伝わった際にかぼちゃになったと言われています。

ハロウィンでよく目にする目と口をくりぬいたかぼちゃのランタンにもお名前があり「ジャック・オー・ランタン」といい、魔除けの役割を果たしてくれています。

保育園の給食でも10月29日にハロウィンの献立を提供予定です。

楽しみにしていてください！



新米の季節がやってきました

秋は新米が出回り、お米がおいしい季節ですね。

新米とは秋に収穫し、その年の12月31日までに精米された物と定義されていて、水分が多く甘み・粘りがあり香りも良いです。

近年はお米離れが加速しているそうですが、ぜひご家庭でもこの時期ならではの新米のおいしさを味わってみてください！

新米をおいしく炊くポイント！

- ・新米はやわらかいので、優しく洗いましょう。
- ・新米は水分が多いので、炊くときの水は気持ち少なめにしましょう。



今月のお誕生日メニュー

今月のお誕生日メニューはカナダ料理です。

カナダでは世界最大のサーモン生産・輸出国でサーモンを使った料理がよく食べられています。給食ではサーモンチャウダーとして提供予定です。

パテ・シノワとは、ケベック州の家庭料理の1つで、ひき肉、じゃがいも、とうもろこしという日本でも食べなれた食材で作られています。

また、カナダの国旗のモチーフとなっている「サトウカエデ」はメープルのことで、日本ではお菓子に使われたりしているイメージが強いかもしれませんが、カナダでは料理に使うことも多いそうです。

10月19日(火) 運動会メニュー

10月22日(金) お誕生日メニュー

10月29日(金) ハロウィンメニュー