

# 2023年 きゅうしょくだより

## 10月

2023年10月1日発行 ハレルヤ保育園

### ♪たべものクイズ 「だいず」はどっちでしょう？

1



♪ヒント♪  
あかちゃんのところは、  
“みどり”いろをしてい  
るんだって。もうわかつ  
たかな？

2



### ハロウィンの由来



### ☆どうして“かぼちゃ”なの？

ハロウィン“秋に行う収穫祭”を始めた、古代“ケルト”人にとって身近な野菜は“かぶ”でした。そこからもともとは「かぶ」が使われていましたが、アメリカに伝わった際に「かぼちゃ」で代用し、それが世界に広まっていきました。日本へはアメリカから伝わったため、「ハロウィン＝かぼちゃ」となりました。アメリカでは、馴染みのない珍しいかぶではなく、同時期(10月31日)に多く収穫されていた、かぼちゃを使ったとされています。



### ☆「ジャック・オ・ランタン」ってなに？

直訳すると「ジャック(人名)のランタン(吊り下げ型移動式ランプ)」となります。ジャックの伝説にちなみ“悪魔”を寄せ付けないよう持つ魔よけのアイテムを意味します。給食では、「かぼちゃ(ジャック・オ・ランタン)」を模したご飯を昼食に、おばけの形をしたクッキーを午後のおやつにて提供予定です。美味しく食べて、“悪魔”をやっつけてくださいな。

※由来等には諸説・地域差があります



「たべものクイズ」のこたえは、②でした！

①は、えだまめ。えだまめは、だいずになるまえに、はたけからしゅうかくするんだって。しゅうかくしないでちやいろくなるまで、はたけにおいておくとだいずになるよ。



### ☆秋の味覚を給食でも味わえます☆

秋に旬を迎え、給食でも提供する例としては以下のようなものがあります。

- ・野菜…かぼちゃ、ごぼう、さといも、じゃがいも、れんこん
- ・果物…梨、りんご

他にも「きのこ…しめじ・なめこ」や「魚…さけ・さば」等、美味しい食材が出回る季節でもあり、涼しく過ごしやすくなることで夏の暑さで低下しがちな食欲が回復しやすい季節でもあります。

「通年スーパーで見かける＝旬が分からなくなってきた」という世の中でもありますが、「柿」や「梨」等をはじめ、通年見かけることもないかも…といった食材もあるのが現状です。

給食では、食べ慣れない食材も繰り返し、見て・触れて・味わって美味しさが分かるようになる目的で「反復式献立」を取り入れています。

また、窒息などの事故につながることを防ぐよう、大きさや加熱等の調理を通して食べやすい提供を心がけています。

参考：教育・保育施設等における事故防止及び 事故発生時の対応のためのガイドライン-P.20～23

[https://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/meeting/kyouiku\\_hoiku/pdf/guide\\_line1.pdf](https://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/meeting/kyouiku_hoiku/pdf/guide_line1.pdf)



### ！おうちでつくってみよう！

< 13(金) 昼食 >

#### ☆ホワイトソースいらず☆「さといもの豆乳みそグラタン」

※目安：幼児1人分(野菜：皮等を除いた量で記載)

- 里芋 30g・鶏ひき 12g・人参 5g(みじん)・玉葱 12g(みじん)
- ベーコン 5g(短冊)・コンソメ 0.4g・豆乳 15g・味噌 2.5g
- ブロッコリー 10g(小さく房分け)・チーズ 7g・炒め油 適量

(1) 里芋は 1.5cm 程の角切りにし蒸かして、半量を潰す。

ブロッコリーは、茹でて水気をきる。

(2) 油を熱し、鶏ひき・人参・玉葱・ベーコンを炒める。

(3) 味噌・コンソメを豆乳で溶かして、(2)に加えて、焦げないように混ぜながら煮込む。

(4) カップ等にブロッコリー → (3) → チーズの順にのせて焼く。オーブン 230℃ 10分程度

※乳アレルギーの場合：チーズをクリームコーン(10g)で代用

#### お子さまクッキングポイント♪

♪やけどに注意して、里芋を潰す・カップにうつす

