

♪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。もうわかったかな？

2



今月の行事料理：ハロウィン



「かぼちゃケーキ(米粉)」

< 31(木)の献立：午後おやつ >

☆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、かぼちゃを使ったケーキ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ね。※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います☆

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(今年は9月のみの提供)、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ため、大きさを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://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/03f45df9-97e1-4016-b0c3-8496712699a3/39b6fd36/20230607_policies_child-safety_effort_guideline_02.pdf



！おうちでつくってみよう！

<10月31日(木) 昼おやつ >

☆Trick or Treat!☆ 「米粉のかぼちゃケーキ」

※目安：幼児1人分(野菜：皮等を除いた量で記載)

かぼちゃ 8g(皮を向き適当な大きさ)・豆乳 12g・油 4.8g
砂糖 4.8g・食塩 0.16g・米粉 14g・ベーキングパウダー 0.96g

- ① かぼちゃは茹でて、熱いうちに潰す。
- ② 豆乳、油、塩、砂糖をしっかり混ぜる。
- ③ ①に②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 米粉、ベーキングパウダーを混ぜる。
- ⑤ ③に④を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 型に入れて焼く。オーブン170℃で予熱。23分～26分

お子さまクッキングポイント♪

♪やけどに注意して、かぼちゃを潰す・混ぜ合わせる。

