



10月 給食だより

令和 2年10月1日発行
社会福祉法人悠晴大島なかよし保育園 栄養士

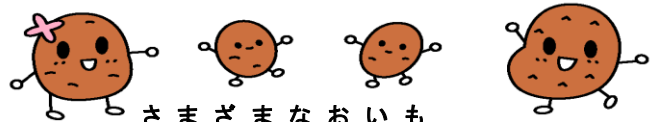
収穫の秋がやってきました。秋の味覚としては、りんご・ぶどう・さんま・栗・秋茄子等々美味しい食べ物がたくさんあります。
子どもたちと一緒に秋の味覚を楽しみましょう。



「ごはんを食べてきた」

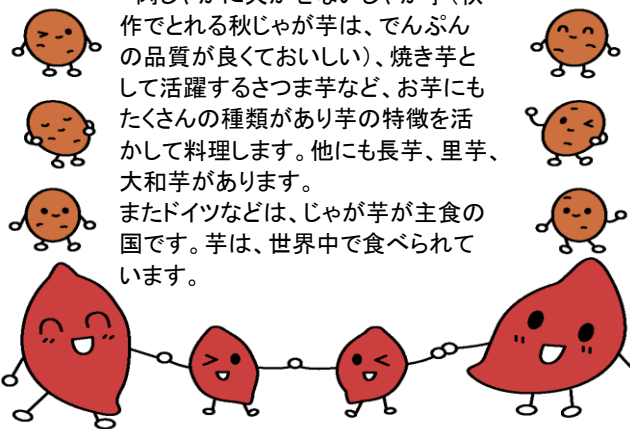
日本の食文化

日本では、昔から田んぼを耕して、稲を育ててきました。稲作は自然の力のその実りが大きく左右されますから、先祖の霊を田んぼの神さまとして信仰するようになったのは、自然の流れと言えます。
田んぼ・稲にまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。
稲から作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのです。



さまざまなおいも

肉じゃがに欠かせないじゃが芋(秋作でとれる秋じゃが芋は、でんぷんの品質が良くおいしい)、焼き芋として活躍するさつま芋など、お芋にもたくさんの種類があり芋の特徴を活かして料理します。他にも長芋、里芋、大和芋があります。
またドイツなどは、じゃが芋が主食の国です。芋は、世界中で食べられています。



茄子

「秋茄子は嫁に食わずな」年中出まわっている茄子の中でも秋茄子が最も美味なので、嫁に食べさせない、という意味。『姑が嫁を憎んで食べさせない』また、『茄子は体を冷やすので嫁の体を気遣っている』からの説があります。
「茄子の花と親の意見は千に一つも仇がない」仇とは「無駄になること」を指します。茄子の花は必ず実になるので、無駄になってしまう花はありません。これと同様に親の意見も必ず役立つものだ、という教えです。

10月の食育集会として・・・

お月見に関して、9月の食育集会でパネルシアターを使い子どもたちにお話をしました。



今年の十五夜は、10月1日です。

当日、つき・ほし組でお月見の団子作りを行い、玄関に飾る予定です。お楽しみにしてください。

9月の食育集会で、お月見のパネルシアターを真剣に見てくれた子どもたちの様子です。



バナナカップケーキ

バナナは、生地に混ぜても生地の上のせ焼いても良いです。
バナナ以外の果物でもおいしいです。
ぜひ、親子クッキングしてみてください

【4個分】

- ホットケーキ粉・・・80g
- たまご・・・1/2個
- 砂糖・・・大さじ1と1/2
- バター（溶かす）・・・24g
- 牛乳（常温）・・・40cc

- バナナ（輪切）・・・60g

【作り方】

- ①たまご～牛乳までを混ぜる
- ②①に粉を加え混ぜる
- ③②にバナナを入れ混ぜる
- ④カップに入れる
- ⑤200度のオーブで15～20分焼く。

