

給食だより 10・11月号

都賀せいわ保育園

日本給食株式会社 作成



さわやかな秋晴れが続き、キンモクセイの甘い香りが漂う季節となりました。日中は過ごしやすい気温となり、朝・夕は少し肌寒いと感じる日も出てくることと思います。気温の変化によって体調を崩しやすくなりますので、休養や睡眠をしっかりととり、秋のおいしい食べ物を食べて、元気に過ごしましょう。



ハロウィン

(10月31日)

ハロウィンとは、秋の収穫を祝ったり、先祖の霊をお迎えしたり悪霊を追い払う祭りという意味があります。もともとは古代ケルト人が起源となったと言われており、悪霊を驚かせて追い払うために仮装をしたり、かぼちゃを置いたのが始まりとされています。

ハロウィンに関する食べ物

かぼちゃ：もともとはかぶが使用されていました。しかし、アメリカにハロウィンが伝わった際にかぶの生産量が少なく、多く生産されていたかぼちゃが代用として使用されるようになりました。これが様々な地域へと広がり、「ハロウィン=かぼちゃ」ということが定着したようです。ハロウィンの本場といわれるアイルランドなどでは現在でもかぶが使用されています。

かぼちゃをくりぬいた中にろうそくを入れた、「ジャック・オ・ランタン」がおなじみです。このランタンを玄関先に飾ることで、悪霊を近づけないという意味が込められています。ランタンなどの飾り物として使用されているかぼちゃはオレンジ色のものが多く使用されていますが、これは食用にはあまり向いていないため飾りとして使用されているようです。



また食卓に出されるものとしては、かぼちゃを使用したスープやグラタンなどが代表的です。グラタンを作る際は、丸ごとのかぼちゃを使用し中身を取り出し、くりぬいたか



今月の旬の食べ物

10月 かぶ・かぼちゃ・さつまいも・里芋・じゃがいも・冬瓜・チンゲン菜・鮭・さば・さわら柿・りんご 等

11月 かぶ・かぼちゃ・カリフラワー・ごぼう・さつまいも・里芋・じゃがいも・春菊・大根チンゲン菜・長ねぎ・ブロッコリー・れんこん・鮭・さば・さわら・柿・りんご・みかん 等

今が旬の野菜

さつまいも



- ① さつまいもはビタミンCを多く含んでおり、風邪の予防や疲労回復、肌荒れの改善などに効果があります。
- ② この時期に出回るさつまいもは、ほくほくした食感と優しい甘さが特徴です。
- ③ さつまいもはアクが強く空気に触れると変色するので、皮を厚めにむきなるべく早く水にさらしましょう。皮の周りほど栄養は多いので、よく洗って汚れを落としてから、皮ごと加熱調理するのもおすすめです。皮ごと調理する場合も、切ったさつまいもを2~3回水にさらしてアクを取り除きましょう。煮物だけではなく、焼きいも、天ぷら、さつまいもチップス、混ぜご飯、スイートポテトなど、様々な調理法でおいしく食べられるのでぜひ試してみてください。10月にも、さつまいもを使用した献立が出る予定です。

里芋



- ① 里芋はカリウムを多く含んでいるため、身体の中の余分な塩分を排出する効果があります。また里芋のネバネバはガラクトマンナン（食物繊維の一つ）といい、消化を促進し腸内を整える効果があります。
- ② この時期に出回る里芋は、皮が柔らかいのでむきやすく、ほくほく・ねっとりとした食感が特徴です。
- ③ 里芋の皮をむいたり切った際に、断面に赤い斑点が見られる場合があります。この部分はいくら煮ても固い食感になってしまうので、取り除くことをおすすめします。里芋は濡れることでぬめりが出るので、一度よく洗って完全に乾かしてから皮をむきましょう。下茹でをする際も塩を振って軽くもみ、再度ぬめりを洗い流してから調理に使用することで、味がよく染み込むようになります。煮物だけではなく、炒め物や天ぷらもおすすめです。10月にも、里芋を使用した献立が出る予定です。

れんこん



- ① れんこんにはビタミンCが豊富に含まれており、疲労の回復や風邪の予防に効果があります。また食物繊維も含まれているため、腸内環境を整える効果があります。
- ② この時期に出回り始めるれんこんは、身がやわらかくあっさりとした味わいでとてもみずみずしいのが特徴です。
- ③ 新鮮なれんこんは、薄くスライスして水にさらすとサラダなどの生食で食べることができます。シャキシャキとした食感を楽しみたい場合は金平に、厚切りにして煮物でゆっくり加熱調理をするとホクホクした食感となり、切り方や調理法を変えることでおいしくいただくことができます。れんこんは表面が空気に触れると変色してしまうため、切ったらなるべく早く水にさらしましょう。白くしたい場合は酢水にさらすと効果的です。11月にも、れんこんを使用した献立が出る予定です。



おうちで作ろう！

【 鮭わかめおにぎり 】

< 材料 > (1人分)

ごはん 茶碗1杯
甘塩鮭(鮭フレーク) 10g
混ぜ込みわかめ 小さじ1
白いりごま 小さじ1/2

- ① ボウルに炊き上がったごはんを入れて、鮭とわかめを入れて、全体を切るように混ぜ合わせる。
- ② 混ぜたら①に白いりごまを加え、全体によく混ぜ合わせる。
- ③ 均等に混ぜたらラップに包んでおにぎりにして完成♪