



食育だより

発行日：令和元年10月1日

10月号



実りの秋、食育の秋です！一年中で一番食べ物のおいしい季節です。
子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。

運動会も近く、たくさん体を動かします。
秋のおいしいご飯を食べ、よく眠り、体調をくずさぬように心がけましょう。



10月31日はハロウィン

ハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。

必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたものであったそうです。このちょうちんは霊達から守ってくれる番犬のような役割があるようです。

かぼちゃはビタミンAを豊富に含み目や皮膚の粘膜を強くしてくれます。

スーパーでも様々なカボチャを見るようになりましたね。

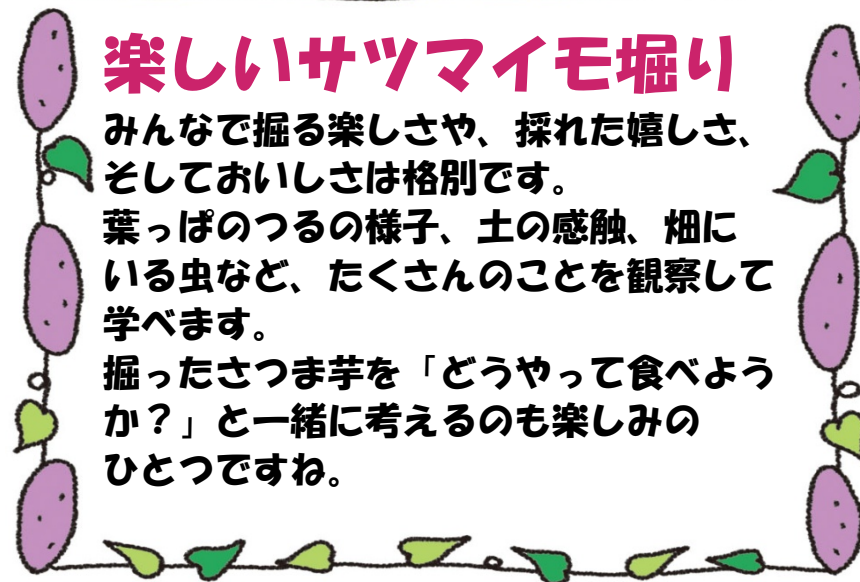


楽しいサツマイモ堀り

みんなで掘る楽しさや、採れた嬉しさ、そしておいしさは格別です。

葉っぱのつるの様子、土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。

掘ったさつまいもを「どうやって食べようか？」と一緒に考えるのも楽しみのひとつですね。



秋は、新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、きのこなど、おいしい食べ物が出回ります。

なかでも、さんまには血液をサラサラにする成分が多く含まれています。

今年は例年に比べ高値のようですが、塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

