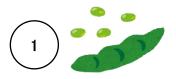
2024年 かうしょくだより

♪たべものクイズ 「だいず」はどっちでしょう?



♪ヒント♪ あかちゃんのころは、 "みどり"いろをしてい るんだって。もうわかっ たかな?



今月の行事料理:ハロウィン



「ハロウィンクリームシチュー、かぼちゃケーキ(米粉)」

< 31(木)の献立:昼食・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、おばけの形のご飯を盛り付けるシチューを昼食に、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ゃいろくなる
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☆

<mark>秋に旬を迎え、給食でも提供する例</mark>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)、柿、りんご

他にも「きのこ…しめじ・なめこ」や「魚…さけ・さば」等、<u>美味しい</u> 食材が出回る季節でもあり、<u>涼しく過ごしやすくなることで夏の暑</u> 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がないよう、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://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

♪/●♀≝サッ♥━♠•/●♀≝サッ♥━♠•/● おうちでつくってみよう!

< 11(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、(1)を加えてとろみが出るまで煮込む。
- I (4)カップ等にブロッコリー →(3) → チーズの順にのせて I 焼く。オーブン 230°C 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