



給食だより

令和3年 10月

けやきの森保育園 栄養課

木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れが感じられるようになりました。昼夜の気温差がある季節です。子どもたちの健康面には十分に気をつけていきたいと思えます。

秋といえば、特に食欲の秋！秋にはたくさん美味しいものがあります。今回はその一部のおいしい選び方をご紹介します



<果物>

ぶどう・・・全体的に色づいているもの、粒にシワがなくハリがあるもの。

かき・・・全体的に色づいているもの、ずっしりと重みがあるもの、皮やヘタにハリ・ツヤがあるもの。

梨・・・皮にシワがなくハリがあるもの、ふっくらと丸みがある形のもの、ずっしりと重みがあるもの。



<魚介>

さんま・・・目にハリがあり、陥没していないもの。目が赤くなっていたり、白く濁ったりしていないもの、お腹部分に弾力があり、頭から背中部分盛り上がっているもの。

鮭・・・皮にシワがなく、ハリのある銀色のもの、身が全体的にふっくらとしていて硬いもの、身が鮮やかなオレンジ色のもの。

<野菜>

きのこ・・・表面が乾燥していないもの、軸の部分が短く、固いもの、白と茶色のコントラストが鮮明なもの。

れんこん・・・太くてふっくらとしているもの、重みのあるもの、表面にツヤがあり、傷や茶色いシミのないもの。

かぼちゃ・・・皮が固く、表面にツヤがあるもの、丸みがあり、左右対称なもの、重みのあるもの。



10月31日はハロウィン



ハロウィンの起源は、秋の収穫を祝うケルト人のお祭りです。

ケルト人の暦では、10月31日は一年最後の日(大晦日)で、翌日の11月1日に新年を迎えます。ハロウィンは、新しい年を迎える前に悪霊や魔女などを追い出すためのお祭りだったと言われていました。

イギリスでは、11月1日はキリスト教の万聖節(Hallowmass)にあたり、ハロウィンはその準備の前夜祭であり、古いケルト人の風習をキリスト教文化に取り入れたお祭りです。この風習がアメリカに移ってからは、主に子どもたちのお祭りとしてにぎやかに騒ぐ、収穫の祝いの行事となっていったようです。

「Trick or Treat!!」と子どもたちがやってきた場合、お菓子を要求された大人は「Happy Halloween!!」と返えてお菓子をあげましょう。



今月の世界の料理

ドイツ



ドイツ国民は伝統的に「食」に対して執着があまりなく、全般的に質素な家庭料理的なものを好むといわれています。飾り気がなく、ボリュームたっぷりです。寒い地域が多く、長く厳しい冬を暮らすために「ソーセージ」や「ハム」のような保存食が発達しました。主食の「じゃがいも」をはじめ「キャベツ」・「たまねぎ」などの保存の効く野菜を貯蔵し、キャベツの酢漬「ザワークラウト」はとくに有名です。給食にはライ麦パン・アインツプフ・シュニッツェル・ザワークラウトを食べやすくアレンジしてご紹介します。楽しみにしててください。

