

10月



給食だより

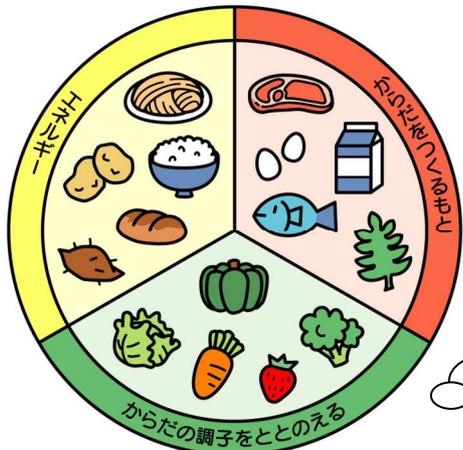
みちのご保育園

やっと暑さも落ち着いて、秋本番ですね！「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などたくさんの秋がありますが、どの秋が好きですか？今月は運動会とらいおんさんのカレー作りがあります。ハロウィンもあってイベントたくさんですね！季節の変わり目、体調管理をいつも以上に気を付けて10月も楽しみましょう♪



野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



どこかで一度は目にしたことがあると思いますが、「三大栄養素」の図です。みちのご保育園の玄関にも毎日掲示していますが、すべての栄養素をバランスよく摂るのはとても難しいことですよね…。特に子供は野菜が少なくなったり小麦粉が多くなったりしがちです。幼少期の食事が今後の身体づくりの大きな基盤となりますので、極端に偏らないように気を付けましょう！

ハロウィンの起源

ハロウィンはヨーロッパ発祥のお祭りです。秋の収穫をお祝いし、先祖の霊を迎え入れるとともに悪霊を追い払うお祭りとなされ、日本でいうお盆にあたります。魔女やゾンビ・ゴーストなどに仮装するようになったのは、先祖の霊と一緒にやってきてしまった悪霊が作物に悪い影響を与えたり、子どもをさらったりなど、人間に悪いことをしてしまうため、怖いものに仮装して怖がらせて追い払うためだとされています。かぼちゃのランタン「ジャック・オー・ランタン」は死者の霊を導いたり悪霊を追い払ったりするための焚火に由来するとされ、お盆の「迎え火」や「送り火」と近いものといわれています。みちのご保育園のハロウィン給食では、かぼちゃを使ったメニューが



です！お楽しみに♪