

10月



R4.10.14 千代田幼稚園

実りの秋、食欲の秋です。1年中で1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、旬のめぐみを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かに楽しい時間を過ごしたいですね。



(配慮事項)

- 食欲の盛んになる機会を捉えて、偏食をなくすように配慮する。
- 運動量が増えるので、栄養と休養を十分にとる。

(食育目標)体を動かし、食事を楽しもう！

10月10日は、「スポーツの日」。スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願うことを趣旨とする国民の休日です。1964年10月10日に東京オリンピックが開催されたことを記念し、同日が「体育の日」として制定され、その後、2000年の祝日法改正により毎年10月第2月曜日になり、2020年以降「スポーツの日」に名称が変更されました。「スポーツの日」にちなんで、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。

10月は食品ロス削減月間です。

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨ててしまう食品のことです。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えてしまいます。食品ロスを減らすために、家庭でできることは、

- ・食品ロスが出ないように必要な量を購入する
- ・陳列されている賞味期限の順番に購入する
- ・食べきれぬ分量を注文して、食べ残しを出さない

など、一人一人の行動が食品ロスを減らします。

広い目で見れば、食糧資源の有効利用や環境保全になり、私たちの生活を守ることにつながります。

～今月のレシピ～(幼稚園でも人気のおやつです★)

鬼蒸しパン

材料(子ども1人分)

さつまいも・・・15g、小麦粉・・・15g、
ベーキングパウダー・・・0.25g、塩・・・0.25g、
砂糖・・・5g、豆乳・・・12g、油・・・1.5g、味噌・・・1g

〈作り方〉

- ①さつまいもは5～8mm角に切り、かるく下茹でしておく。
- ②小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩をふるい、豆乳、油、①のさつまいもを加え、軽く混ぜて容器に流す。
- ③蒸し器で20分蒸す。

角切りのさつまいもがいくつも表面に見える様子がごつごつして鬼を連想させる事から鬼蒸しパンという名前が付けました。



10月5日(水)の給食



10月5日(水)は運動会総練習でした。この日の献立は、ハヤシライス、ツナコーンサラダ、果物(ピオーネ・シャインマスカット)、みかんジュースでした。

運動会の練習を頑張った子どもたちにご褒美としてみかんジュースを付けました。本番まで残りわずかです。たくさん食べて体力をつけ、運動会に臨みましょう。

デザートのパオーネとシャインマスカットは池田歯科のお母様から頂いたものです。(未満児さんは1/4、以上児さんは1/2にカットして提供しました。)



目によい食べ物

10月10日は目の愛護デー。目によい食べ物といえば、ビタミンAやCを多く含む緑黄色野菜、ビタミンAやB群を多く含むレバーや豚肉などが挙げられます。また、魚に含まれるDH Aやブルーベリーの色素であるアントシアニンも、疲れ目の改善や視力の回復に効果があるとして注目されています。



●ハロウィン

10月31日の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。ハロウィンに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ちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。