

柔らかな秋の日ざしが降り注ぎ、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。秋は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、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。ご家庭でも旬の食材を取り入れ、親子で楽しく味わいましょう。

## イベント献立

# HALLOWEEN

ヨーロッパの古代ケルト人が行っていた「サウィン」という祭礼が起源とされるお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事だとされています。ハロウィンではシンボルとして“かぼちゃ”が使われています。アメリカではかぼちゃが主流となっていますが、ハロウィン発祥地であるヨーロッパではかぶを使用する地域もあるようです。

10月31日は給食で「ハロウィンライス」おやつで「パンプキンクッキー」を提供する予定です。おたのしみに！

## 旬の食材



### さつまいも

エネルギーのもととなる「でんぷん」を多く含み、その他、エネルギー代謝に必要な「ビタミンB6」、抗酸化作用をもつ「ビタミンC」や「ビタミンE」などの栄養素を含みます。



### れんこん

れんこんの主な成分はでんぷんで、ビタミンCや食物繊維も豊富！カリウムやカルシウムも含まれています。また、抗酸化作用に優れたポリフェノール的一种タンニンも含まれています。



### 柿

免疫力を高めてくれるビタミンCが多く含まれ、寒暖差が激しくなり体調を崩しやすくなるこれからの時期に、風邪予防として食べておきたい果物です。

## 9月の食育活動

# 「カレーライスづくり」

今月は、こどもたちみんなが大好きな「カレーづくり」をしました！0歳児さんは野菜に触って楽しみ、1歳児さんはじゃが芋洗いに挑戦、2歳児さんはにんじんの型抜きをしました。

それぞれに感触を楽しんだ後はお鍋で炒める様子を少し見せてもらいました。

給食でおいしいカレーを食べて大満足な様子でしたよ🍲

