

# 10月★給食だよ!

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなりました。  
「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」と色々な事に 取り組みやすい季節です。  
また、1年を通して食べ物がおいしい季節で給食でも秋が旬の食材を使った料理を 積極的に取り入れています。

## 10月はお米の季節です

10月ごろから稲刈りが始まり、新米が多く出回ります。新米で炊くご飯はふっくらと美味しく、普段の米に比べて栄養が豊富です。園では米の旨味をより感じてもらえるよう、魚沼産のコシヒカリを使用しています。  
お米もたくさん食べて冬に向けて栄養補給をしていきましょう。



## ハロウィンってなに?



10月31日はハロウィンです。ハロウィンとは、秋の収穫のお祝いと悪霊を追い出す意味の行事です。現代の日本のハロウィンは仮装してみんなで集まったり料理を囲んで楽しんだりするイメージがあると思います。仮装をする本当の理由としては、悪霊がもたらす災難から身を守ることが目的となっています。また、ハロウィンの定番フレーズ「トリック・オア・トリート」とは、「お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ」という意味です。子どもたちにも意味を伝え、日本だけでなく海外の文化にも触れてほしいと思います。  
今年もお家で仮装をしたりお菓子を食ったり、ハロウィンを楽しんでみてください。  
また、31日はハロウィンメニューです。目でも楽しんでもらえるようなメニューとなっています。

## 10月の献立について

新米の季節になり、美味しい新米で炊いたご飯が進むように献立を考えました。また、秋は旬の食材が豊富なため、いろいろな食材を食べて欲しいと思います。おやつにもりんごや柿を使った、新しいメニューを取り入れた秋らしい献立となっています。

### ★10月の予定★

- 6日(木) ぞう食育(赤・黄・緑のクイズ)
- 19日(水) 弁当日  
きりんクッキング(さつまいもパン)
- 25日(火) きりん食育(赤・黄・緑の栄養素)
- 未定 くま食育(芋掘り)

※クッキング等、感染症拡散防止対策により、中止する場合があります。  
※クッキングにはエプロン、三角巾、マスクをご用意下さい。



## 10月の様子

ひよこ組



いす組



うさぎ組



くま組



ぞう組



きりん組



