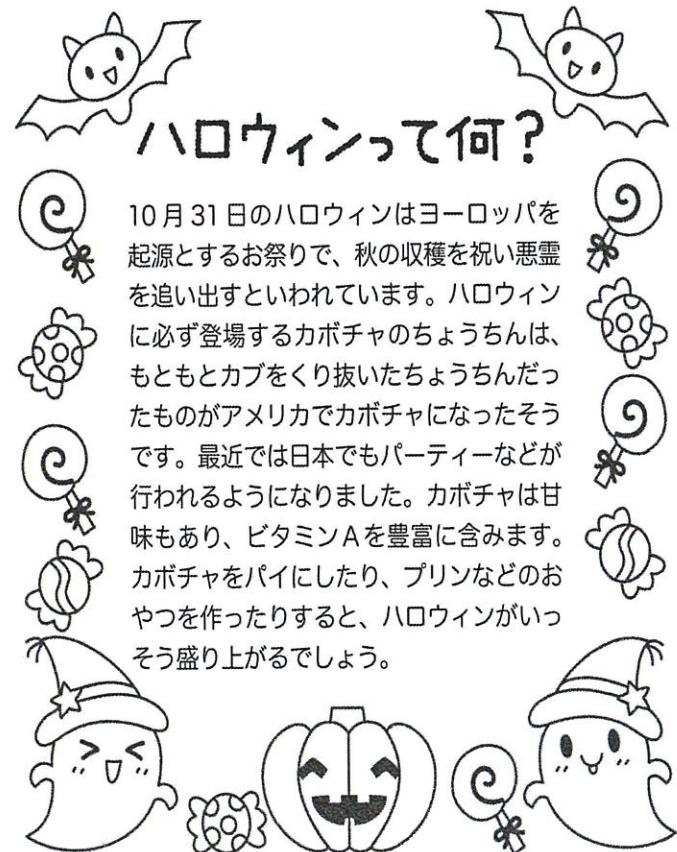




食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。体を動かすことがすがすがしい季節です。たくさん体を動かし、お腹を空かせて、秋が旬の美味しい食材を食べたいですね。

給食でも旬の食材を取り入れています。さといも、きのこ、さつまいも、食事からの秋を感じられるようにしたいと思います。



ハロウィンって何?

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。最近では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、ハロウィンがいつそう盛り上がるでしょう。

10月

くまの子倶楽部

2019年10月



食育日程

乳児クラス

11日

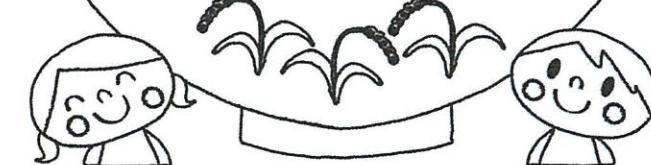


絵本を通じて 食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては? 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

今月の食育

新米の季節となりました。くまの子倶楽部で使用しているお米は、合鴨農法で育てた新潟県産コシヒカリです。今月は美味しい新米を使って、おにぎりを作ります。白いご飯は苦手でもなぜかおにぎりはぱくぱくと食べられますよね。お家でもお子さんと一緒におにぎりを握って、秋のお出掛けをしてはいかがでしょうか?



クリテリウム給食について

- | | |
|-----|---|
| 9日 | ペイザンヌスープ |
| 11日 | 豚肉のラタトゥイユ
車輪パイ（さつないもあんを餃子の皮で包み車輪の形にして揚げます） |
| 15日 | ニース風サラダ（じゃがいもの入ったフレンチサラダ） |