



給食だより

みんなをつなぐ、
わりわりをずっと。



やっと暑さも落ち着いて、秋本番です。

季節の変わり目で寒暖差があり体調を崩しやすくなります。

体調管理をいつも以上に気をつけていきましょう！



10月31日はハロウィン



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、日本のお盆にあたります。

「トリックオアトリート！お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ！」と言って家を回り、お菓子をもらいます。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登場します！お楽しみに♪



世界の料理 (韓国)

日本にとって身近な「韓国」
今月は韓国で人気の「ヤンニョムチキン」が給食に！
ヤンニョム（薬念）とは、韓国料理で使われる合わせ調味料のこと。
甘辛いたれに唐揚げをからめた料理で、この甘辛ソースは、お店や家庭によって味が違うそうです。
ごはんがすすむ味付けになっています。



今月の食育

おこめ



この時期になると「新米」が出回ってきます。
今月の食育では、ペープサートでお米の成長過程を紹介します。
ペープサートを使い、お米の成長をクイズ形式で知しましょう！

炊飯は、ご家庭での親子クッキングにおすすめです！
ボウルの中にザルを入れて、米を入れ、いっきに水を加えて軽くかきまぜます。
(水が白くなっているところに注目)
一度水を捨て、もう一度水を入れ「ガオー！」の手でお米をといでみましょう。

