10月 食育だより

令和元年度
認定こども園　さめ保育園
調理師　田村　侑美子
法人栄養士　坪　聖子

木の葉が少しずつ色づき始め、秋の足音が聞こえ始めてきました。爽やかな秋空の下、お外で遊ぶことが多くなったのでごはんを食べる量が多くなったり、おかわりをするようになったりととても食欲旺盛です。
秋は風邪に負けない身体を作るチャンスです。ビタミン、ミネラル豊富な野菜や果物を上手に取り入れて厳しい寒さに負けない身体を作っていきたいと思います。20日は保育参観があります。給食の試食会もありますので是非ご参加ください。

今日は何の日？

10月2日は豆腐の日

「とう（10）ふ（2）」の語呂合わせから、1993年に日本豆腐協会がもっと豆腐を食べてもらいたいという願いを込めて制定しました。日本豆腐協会は同じ年に毎月12日（語呂合わせも同じ）も「豆腐の日」としています。湯豆腐やおみそ汁など、豆腐を意識して食べる日にできるといいですね。

鶏手羽の甘辛胡麻揚げ

今月の試食会メニューでこちらの鶏手羽揚げを出します。子どもたちにも大人気の唐揚げなのでレシピを再掲しました。鶏手羽以外にも胸肉やモモ肉でも美味しく召し上がれます。

材料
・鶏手羽中…約7～10本
・醤油…大さじ1
・酒…大さじ1
・片栗粉…適量
・サラダ油…適量
甘辛タレ
・砂糖…大さじ3
・醤油…大さじ2
・酢…大さじ2
・水…大さじ2
・白ごま…大さじ1

①鶏肉を醤油と酒で下味をつけておきます
②タレを混ぜ合わせレンジで温めます
③鶏肉の汁気をきり、片栗粉を少々つけ170℃くらいの油で3分ほど揚げます
④お肉の油を切ったらタレを絡め合わせて完成です

ハロウィンを楽しもう

10月31日はハロウィンです。ヨーロッパ発祥で、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払う日です。もともとは子どもが仮装いお菓子をもらうお祭りです。先祖の霊を迎え入れ、子どもたちが「トリック・オア・トリート（お菓子をくれないと悪戯するぞ）」と言いながら家々を訪ねて回ります。ハロウィンの日は、大人も子どもも楽しめるイベントです。海外では街がにぎやかになります。ぜひ、家族で楽しんでみてはいかがでしょうか？
ハロウィンを楽しんで秋の収穫を祝い、子どもたちが仮装して家々を訪ねて回ります。ハロウィンは