

2023年 10月 きゅうしょくだより

♪たべものクイズ 「だいず」はどっちでしょう？

1



♪ヒント♪

あかちゃんのは、
“みどり”いろをしてい
るんだって。もうわかつ
たかな？

2



今月の行事料理：ハロウィン



「ドライカレー～ハロウィン～、おばけクッキー」

< 31(火)の献立：昼食・午後おやつ >

☆どうして“かぼちゃ”なの？

ハロウィン“秋に行く収穫祭”を始めた、
古代“ケルト”人にとって身近な野菜は“かぶ”でした。
そこからもともとは「かぶ」が使われていましたが、アメリ
カに伝わった際に「かぼちゃ」で代用し、それが世界に
広まっていきました。日本へはアメリカから伝わったた
め、「ハロウィン＝かぼちゃ」となりました。

アメリカでは、馴染みのない珍しいかぶではなく
同時期(10月31日)に多く収穫されていた、
かぼちゃを使ったとされています。

☆「ジャック・オ・ランタン」ってなに？

直訳すると「ジャック(人名)のランタン(吊り下げ型移動
式ランプ)」となります。ジャックの伝説にちなみ“悪魔”を
寄せ付けないよう持つ魔よけのアイテムを意味します。
給食では、「かぼちゃ(ジャック・オ・ランタン)」を模したご飯
を昼食に、おばけの形をしたクッキーを午後のおやつにて
提供予定です。美味しく食べて、“悪魔”をやっつけてくださ
いね。

※由来等には諸説・地域差があります

「たべものクイズ」のこたえは、②でした！

①は、えだまめ。えだまめは、だいずに
なるまえに、はたけからしゅうかくするん
だって。しゅうかくしないでちやいろくなる
まで、はたけにおいておくのだいずになるよ。



☆秋の味覚を給食でも味わいます☆

秋に旬を迎え、給食でも提供する例としては以下のようなものが
あります。

・野菜…かぼちゃ、ごぼう、さといも、じゃがいも、れんこん

・果物…梨(今年は9月のみの提供)、柿、りんご

他にも「きのこ…しめじ・なめこ」や「魚…さけ・さば」等、美味しい
食材が出回る季節でもあり、涼しく過ごしやすくなることで夏の暑
さで低下しがちな食欲が回復しやすい季節でもあります。

「通年スーパーで見かける＝旬が分からなくなってきた」という
世の中でもあります、「柿」や「梨」等をはじめ、通年見かけるこ
ともないかも…といった食材もあるのが現状です。

給食では、食べ慣れない食材も繰り返し、見て・触れて・味わっ
て美味しさが分かるようになる目的で「反復式献立」を取り入れて
います。

また、窒息などの事故につながることを防ぐよう、大きさや加熱等
の調理を通して食べやすい提供を心がけています。

参考：教育・保育施設等における事故防止及び 事故発生時の対応のため
のガイドライン-P.20～23

https://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/meeting/kyouiku_hoiku/pdf/guide_line1.pdf



！おうちでつくってみよう！

< 13(金) 昼食 >

☆ホワイトソースいらず☆「さといもの豆乳みそグラタン」

※目安：幼児1人分(野菜：皮等を除いた量で記載)

里芋 30g・鶏ひき 12g・人参 5g(みじん)・玉葱 12g(みじん)

ベーコン 5g(短冊)・コンソメ 0.4g・豆乳 15g・味噌 2.5g

ブロッコリー 10g(小さく房分け)・チーズ 7g・炒め油 適量

(1) 里芋は 1.5cm 程の角切りにし蒸かして、半量を潰す。

ブロッコリーは、茹でて水気をきる。

(2) 油を熱し、鶏ひき・人参・玉葱・ベーコンを炒める。

(3) 味噌・コンソメを豆乳で溶かして、(2)に加えて、

焦げないように混ぜながら煮込む。

(4) カップ等にブロッコリー → (3) → チーズの順にのせて
焼く。オーブン 230℃ 10 分程度

※乳アレルギーの場合：チーズをクリームコーン(10g)で代用

お子さまクッキングポイント♪

♪やけどに注意して、里芋を潰す・カップにうつす

