



給食だよ!

10 がつ号 / 2020



だいぶ過ごしやすくなりました。ますます活動的になる季節です。また、秋は実りの秋で、さんま、きのこ、りんごなど美味しい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら風邪に負けないからだを作りましょう。



お米を炊いてみよう!

米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ご飯は食事の主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめです。まずは、ボールの中にお米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。水が白くなっている点に着目。そのあとは「グルグルギョッ」と、手のひらで研ぐ手本をみせます。お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。

9 月末からひまわり組が自分たちのお米を研いで、炊飯器で炊くことになりました。お当番さんは、水加減やスイッチの押し忘れなくしっかりやっています!

感染症拡大予防のため、お当番さんはマスクをし、三角巾をしています。研ぐときは直接手では触れず、おしゃもじで混ぜて洗うようにしています。

～食育活動～

ひまわり組・・・玉ねぎの皮染め

すみれ、ひまわり組・・・お弁当給食



お月見

10 月 1 日はお月見です。

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。

団子や里芋など月に見立てた丸いものと、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも丸いものを食卓に並べて、お月見気分を味わってみてくださいね。

この日の給食は、行事食です。丸いものみつけてくださいね～



👉 秋の七草

春の七草がおかゆにして無病息災を祈るものに対し、秋の七草はその美しさを鑑賞して楽しむものです。

また、薬用など実用的な草花として昔の日本人に親しまれたものが選ばれているとのこと。