

# 10月

## きゅうしよくだより



夏の厳しい暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。  
紅葉やコスモス、キリギリスなど、小さな秋を見つけに、外へ出かけるのも良いですね。  
爽やかな秋♪ おいしい食材がたくさん出回ります。  
たくさん食べて、たくさん体を動かして、丈夫な体をつくりましょう。



### ♪ くだものれっしゃのうた ♪

♪ いろいろおちばをたきながら くだものれっしゃがやってくる  
♪ いも・いも くり・くり なし・なし かき・かき  
♪ ぶどう・ぶどう りんご・りんご まつたけ・まつたけ・まつたけ



この歌には、秋においしい食べ物がたくさんですね。  
旬の食べ物には、栄養がたくさんあります。  
積極的に取り入れて、たくさん秋を感じましょう。

## HALLOWEEN



## 新米

### の季節です！



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。  
ハロウィンには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。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。カボチャでパイやプリンなどのおやつを作ったり、スープやグラタン、ハロウィンがいっそう盛り上がることでしょ。



お米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。  
お米には、パワーの源になり持続性のあるでんぷんの他、たんぱく質やビタミンB1やビタミンE、ミネラルなどを含む、栄養満点の食材です。  
秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。

保育園のお米が、新米へと変わるときには、お知らせさせていただきます。



## ●おいしいお弁当のコツ●

- ① 味付けは濃く・・・お弁当は、冷めると薄味に感じるので、やや濃い味付けにします
- ② 水分はよく切る・・・水分が残っていると、傷んだり味移りがしやすくなります。
- ③ しっかり加熱する
- ④ ご飯の傷みに注意・・・酢を加えて炊いたり、ごはんには梅干しをのせると、いたみにくくなります。



運動会や行楽シーズンの秋、お弁当を作る機会が増えますね。  
気候もちょうど良いこの時期に、お弁当を持ってピクニックに出かけてみてはいかがでしょうか。

