

給食室の窓から

2024. 10

秋と言えば食欲の秋です！



なぜ秋は食欲の秋と言われるのでしょうか？

一般的に、秋になると気温が下がり、体温を維持するために、より多くのエネルギーが必要になると言われています。また春に種をまき、秋に刈りとる収穫の時期でもあり、食材に恵まれることから食欲の秋と呼ばれているそうです。

秋に美味しい食材には、さんま・イワシ・さつまいも・栗・柿などがあります。たくさんの秋の味覚を楽しんでみて下さい。給食でも秋のフルーツクッキーが出ます！お楽しみに🍁

また、年中食べられるお米ですが、旬があるのをご存知ですか？涼しくなってきた頃においしい新米が出荷されます。一般的に9～10月が時期となっています。収穫されたばかりの新米は、古米と違い水分がたっぷりのためツヤや香り・粘り・風味がよく、おいしい状態にあります！



10月31日はハロウィンです🎃！

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言われています。

ハロウィンに登場するかぼちゃのちょうちんは、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かぼちゃになったそうです。かぼちゃは栄養価が豊富で風邪予防になると言われています。



★10月のお誕生日インタビュー★

10月は、ひまわり組のお友達でお誕生日の子がいなかったので、担任の原先生に献立を考えてもらいました。前日に明日インタビューするので献立考えておいて下さいとね！と伝えると「えっー大体は決まっているけど、どうしよかな？明日までに考えておくれ」きつと魚の献立かなと想像しながら、次の日にインタビューをしました。考えてきましたか？と聞くと「ごはん！白ごはん！私のおばあちゃんは米農家だから、昔から白米が大好きなの！白米だけでも食べられるぐらい好きなの！」とプチ情報も教えてくれました。主菜は魚ですか？「うん。さばの味噌煮。和食が大好きなの」魚が好きな事は知っていましたが、さばの味噌煮が好きなんですね！「うん。みそ汁はなめこのみそ汁」豚肉入りのみそ汁でいいですか？「豚肉は入っても、入ってなくてもいいの。長野はきのこの栽培が盛んなの！だからきのこが大好きなの！！」と、また原先生のプチ情報で長野県出身だと言う事を教えてくれました。副菜はどうしますか？「ひじきと大豆のサラダ！これは、つくしんぼ保育園で働き始めてから大好きになって、家でも作ってるし、実家でも作るの」えっ？大豆揚げるんですか？大人気のひじきと大豆のサラダは、大豆を茹でて油で揚げる事が美味しさのポイント！家庭で作るには、結構大変なメニューです。「もちろん揚げるよ。大豆も茹でる。その方が美味しいもん。それくらい大好きなんだ」とお家でも料理されているんだなと知りました。ケーキは決まっていますか？「ケーキも決めるの？考えてなかった。私は洋菓子苦手。和菓子が好きなの。でも白いケーキよりは、ココアのケーキが好き。だからココアのスポンジに生クリームもココアで！」フルーツは？「ん～桃の缶詰」ジュースは？「え？そこも決めるのか。オレンジジュースで！」とサクサクと決まりました。普段どんな給食が好きですか？など聞く事はないですが、今回のインタビューで給食を通して原先生の事を沢山知る事ができました(*^▽^)

10月生まれのお友達お誕生日おめでとうございます☆