

2022年 10月 きゅうしょくだより

♪きせつのたべものクイズ♪ なんのたべものができるでしょう？



♪ヒント♪
“いねかり”をしているようすです。おにぎりにもかれーraisuにもぜったいにひつよう。しろい「お〇〇」になるよ。

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(月)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“秋に行う収穫祭”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

「きせつのたべものクイズ」のこたえは、「お“こめ”でした！“いねかり”して“だっこく”もみすり”…お“こめ”をたいたら、“ごはん”のできあがり。むずかしいことばかりだけど、たくさんのひとによって、「ごはん」ができあがるんだね。



☆新米の時期がやってきましたね☆

1962(昭和37)年度をピークに、お米の消費量は減少傾向となっており、昭和37年度と平成30年度で比較すると約55年で1人当たりの消費量は半分程度まで減少しています。

お米の消費量が減った分、パンの消費量が増えています。

※農林水産省『米の1人当たりの消費量はどのくらい？』より日本の象徴でもあり、ユネスコ無形文化遺産に登録された”和食“には欠かせない”お米”。美味しくいただきたいですね。

◇そもそも新米とは……？

秋(※)に収穫し、その年の12月31日までに精米されたものが新米と定義されています。(食品表示法-食品表示基準より)

※：地域によって差はあり、8月頃から新米の出荷が始まる地域もあります。



◇お米の食べ方イロイロ

真っ白なご飯、ふりかけをかけて、お茶漬け、酢飯、卵をかけて、好きな具を混ぜてチャーハン……色々な食べ方があります。今月の給食では「塩むすび」を提供予定です。真っ白なおにぎりですが、お米そのものを感じるきっかけになるといいなと思います。ラップを使ってにぎったら、そのラップにペンを使って顔を描くと簡単に楽しいおにぎりの出来上がりです。



おうちで作ってみよう！

< 14(金) 昼食 >

☆ホワイトソースいらず☆「さといものみそグラタン」

※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 8g・人参 5g(みじん)・玉葱 12g(みじん)
ベーコン 5g(短冊)・塩 少々・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、塩を加える。

(3) 味噌を豆乳で溶かして、(2)に加え焦げないように煮込む。

※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

