

2024年度 10月号

明石市立幼稚園 給食だより

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

新米が出回る季節となりました



食品の表示制度を定めている JAS 法によると、新米は夏から秋にかけて収穫され、その年の 12 月 31 日までに精米され、包装されたお米のことをいいます。

新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。また、お米にはたくさんの品種があり、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないでしょうか。

明石市立幼稚園の給食では、11~12 月頃から順次、今年度収穫されたお米を使用する予定ですので、もう少しお待ちくださいね。



10月31日(木) ハロウィン

ハロウィンは、ヨーロッパ発祥の行事で、秋の収穫を感謝するお祭りです。

また、悪霊を追い払うお祭りでもあり、ハロウィンには悪霊を怖がらせて追い払うために怖い顔のおばけかぼちゃ(ジャック・オー・ランタン)を作って飾ります。

10月31日(木)の給食では、ハロウィンかぼちゃにちなみ、かぼちゃを使用した献立にしています。

かぼちゃの種類

西洋かぼちゃ

スーパー等でよく見かけるかぼちゃです。皮の表面はつるつとしています。ホクホクした食感で、甘みが強いのが特徴です。



日本かぼちゃ

皮表面はでこぼこしており、西洋かぼちゃと比べると、ねっとりとした食感、あっさりとした味の特徴です。

ペポかぼちゃ

ズッキーニのような食用かぼちゃもありますが、鑑賞用や家畜飼料用として育てられる種類が多くあります。ハロウィンに使用されるジャック・オー・ランタンに使用される「おもちゃかぼちゃ」も観賞用のペポかぼちゃです。

こんだて

☆昼食☆

とりにくのごまあげ、スパソテー、ウイナーソテー、かぼちゃサラダ、コーンボール、ごはん(ふりかけ)

☆間食☆

パンプキンパバロア

