



食育だより



まこと幼稚園
R4.10月

～10月31日はハロウィンです～



もともとは古代ケルト人のお祭りで、収穫祭および死者の祭りとして、悪霊を追い払う行事だったそうです。アイルランドからの移民たちがアメリカに伝えたのですが、もとは、カボチャじゃなくて、カブ（砂糖大根）で提灯がつけられていました。アメリカでは、この季節にカボチャがよく採れるので、カボチャが使われるようになったそうです。

秋の食材 かぼちゃ



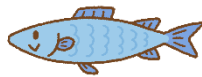
冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれ、かぼちゃの旬を冬だと思える人も多いようですが、実は夏なのをご存じですか？

夏に採れたかぼちゃは、数か月保存しておくことで、その間に水分が抜け、栄養価も甘みも増えます。これにより冬でも美味しく食べられるのです。

美味しいかぼちゃを見分けるポイントは、丸ごとの場合、十分な重みがあること。

カット売りは、種が詰まっていたり、果肉の色が濃いものを選びましょう。

お魚クイズ



秋に獲れる美味しい魚、サンマはどれでしょう。

ヒント：サンマの漢字「秋刀魚」

秋に獲れる刀のような形の魚だよ！

①



②



③



④



(魚④) い③⑤ ×②③①) ② : ④③②



★食育活動報告★

年少組・年中組

遠足に行く前に、「栗」についてお話をしました。

～美味しい栗の見分け方～

- ・濃い茶色でつやつやしている
- ・おしりがべたべたしていない
- ・中身が詰まっていたり硬い
- ・重たいもの



遠足当日は、美味しい栗をたくさん見つけてくれました！



秋も食中毒に注意

気温も湿度も高い真夏に食中毒が多いと思われがちですが、実は年間で一番発生件数の多い時期は9～10月です。夏ばてして体力が落ち、免疫力が低下しているところに、大きな気温の変化も加わり体調を崩しやすいことや、秋は行楽シーズンですから、バーベキューや運動会など野外での食事が増えることも影響しています。食欲の秋を元気に過ごすために、手洗いの徹底や十分な加熱調理などで、食中毒を予防しましょう。