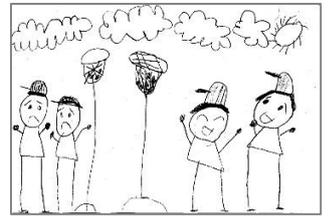




あさか 食育だより



根岸台保育園5歳児作品

令和5年10月

秋晴れの心地よい季節になりました。いよいよ運動会が近づいてきました。晴天に恵まれ、お子さまの成長を共に喜べる素敵な時間となるよう祈っております。秋の美味しい味覚をたくさん味わいましょう。

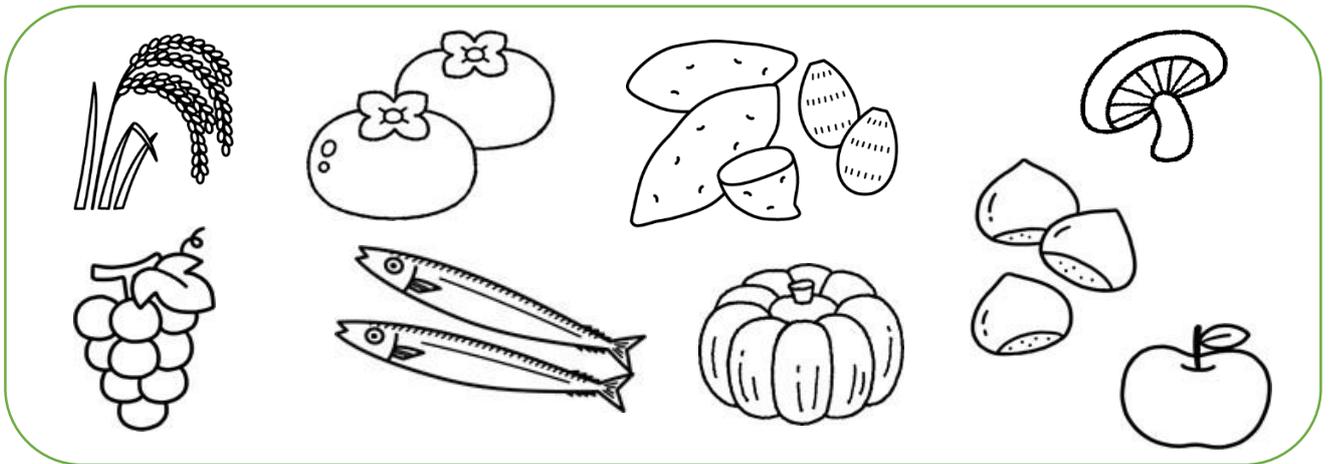


秋の味覚を美しくいただきましょう！

日本には四季があり、豊かな自然の恵みを受け、季節ごとに食の楽しみがあります。特に秋は米をはじめとした作物の収穫期で、海産物も脂がのって美味しい季節になります。栄養価が高い旬の食材を取り入れ、季節の味を楽しみましょう。



秋の食べ物、知っているかな？今月の食育ランチのテーマは「秋の味覚を楽しもう！」です。



食育クイズ



かぼちゃはどこにできるでしょうか？

①

土の中

②

土の上

③

木の上



②土の上

実は「土の上」にできます。収穫が盛んな時季は夏ですが、食べ頃は秋～冬ごろ。1つの苗から5～6個の実がとれます。



ハロウィン



ハロウィンは、ヨーロッパが起源の民族行事です。10月31日に行われ、この日の晩に、死者の霊が徘徊すると信じられていたため、その魔除けとして、かぼちゃをくりぬいた中にろうそくを立てたものを飾るようになりました。欧米では仮装した子どもたちが近所をまわってお菓子をもらうほか、地域によってりんご飴を食べる習慣もあります。

