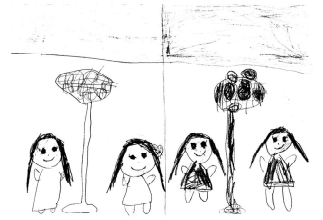




あさか 食育だより



本町保育園5歳児作品

令和6年10月

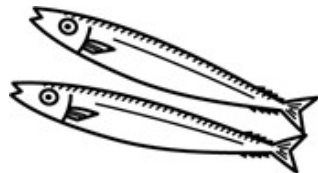
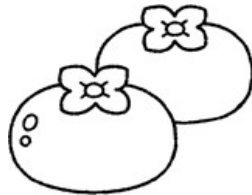
秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる、こちよい季節となりました。運動量が増え、食欲も増してくる秋。旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。



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 ●

Q 次のうち、米から作られている食べ物はどれでしょうか？

①

ようかん

②

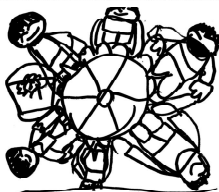
せんべい

③

マシュマロ

A ② せんべい

うるち米の粉を練り、平たく伸ばして、乾燥させ、焼いたものがせんべいです。米所の新潟県は、米菓産業が有名です。



さいごのふたり2



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。

