

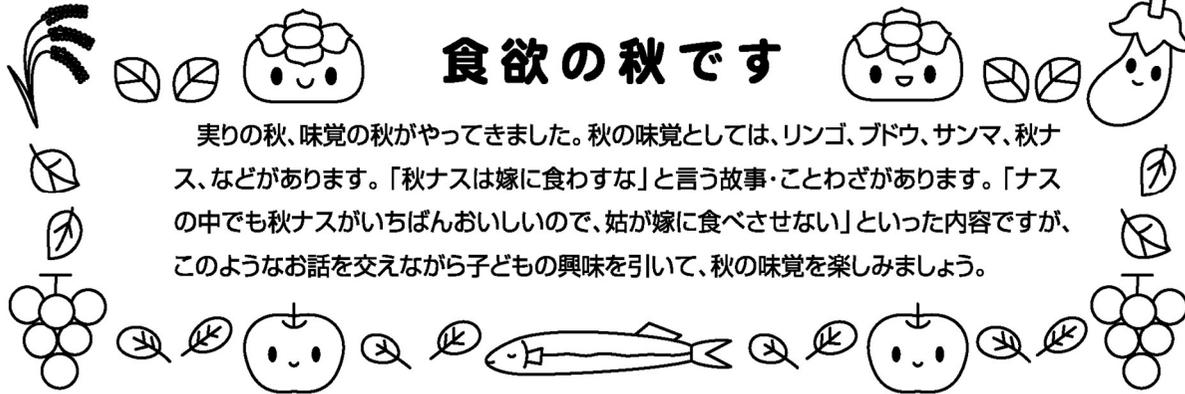
# 10月



令和3年

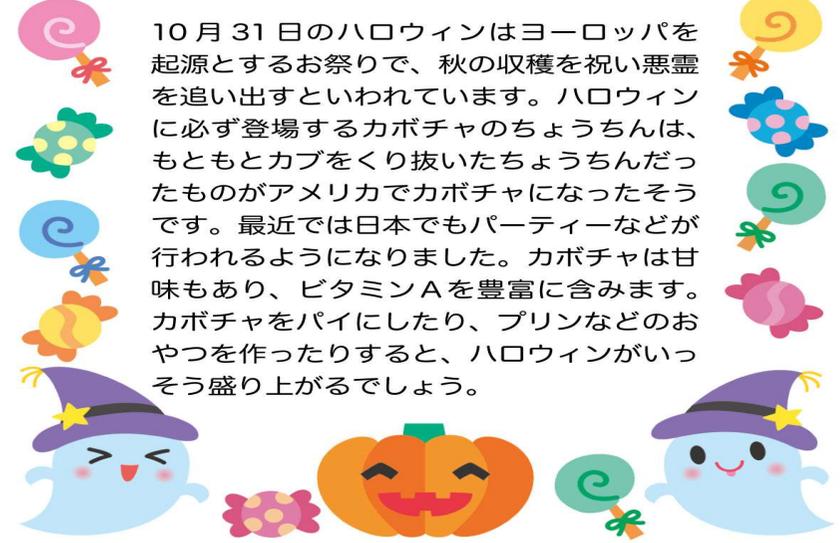
## 食欲の秋です

爽りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わすな」と言う故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。



## ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



## イギリス

今月は、イギリス！

10月20日(水)  
豚肉のアングリーズを提供します。



### イギリスの食文化

● イギリスは、海に囲まれているので新鮮な魚介類がたくさんとれます。また、国の半分が牧場や牧草地なので、肉類や乳製品も豊富です。

「ローストビーフ」や「フィッシュ&チップス」など伝統的なイギリス料理は、魚や肉を使ったものがたくさんあります。

### ● 紅茶の国イギリス

イギリスは紅茶の国とも言われ、朝にはモーニングティー、午後にはアフタヌーンティーやクリームティーなど1日の中にお茶を楽しむ時間が色々あります。

3段重ねのトレイに盛り付けされたサンドイッチやスコーン、色々なケーキやタルトを食べながら、紅茶を飲む「アフタヌーンティー」は日本でも有名ですね。

### 血液を

### サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

### 〈1組さんの別メニュー〉

1日(金) 1歳からのサッポロポテト

15日(金) やさしいハッピーターン

27日(水) アンパンマンお野菜せんべい

