2024年10月号 給 食 だ よ り

美木多いっちん保育園

今年もまた、ハッピーハロウィンの季節がやってきました。

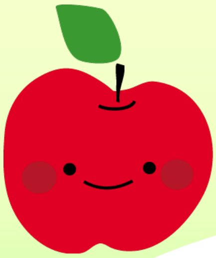
少し肌寒くなってきました。気温の変化は体調を崩しやすくなるので気温に応じた服装を心掛けましょう。さて、１０月はいよいよハロウィンがやってきます。ハロウィンと言えば「トリック・オア・トリート（おやつをくれないとイタズラしちゃうぞ）」という言葉が有名ですが、大きなカボチャ（ジャック・オ・ランタン）も印象的ですね。ただ、日本やアメリカではカボチャですが、発祥の地アイルランドでは昔から変わらずカブを使っているそうです。他にも１０月はカボチャだけでなく、さつまいもやキノコ類などまだまだたくさん旬の食材があるので、是非たくさん食べて下さい。

今月の目標

「おはし」と「お茶碗」の持ち方

ほとんどの人が右手にお箸、そして左手にお茶碗を持つと思います。では、なぜ左手にお茶碗を持つのでしょうか。それはわたしたちが生まれるもっと昔から、みんな左手でお茶碗を持っていたからです。昔の人には大事なモノを左に置くという考え方がありました。昔から白いご飯は大事な食べ物だったので、左側に置いて食べていたのです。それが今でも行儀の良い持ち方として残っているわけです。みなさんは食事の時に、お茶碗を置いたまま食べたり、肘をつきながら食べたり、お箸をご飯に刺して遊んだりしていませんか。それは行儀の悪い食べ方になってしまいます。

ご飯を食べる時のマナーをしっかり身に付けて、正しい食べ方を心掛けましょう。



１０月の旬ピックアップ

り ん ご

みなんさんは「りんごが赤くなると、医者が青くなる」という言葉を知っていますか。りんごはとても栄養があって体に良い果物です。そのりんごが赤く実って食べられる季節になると、病院に行く人が減ってお医者さんが真っ青になってしまうというほど、りんごはいろんな栄養を持っています。例えば体内の余分な塩分を外に出す「カリウム」、栄養の吸収を助けてくれる「食物繊維」、さらには疲れた体を元気にする「クエン酸」など。他にもたくさんの栄養を持っているので、体調を崩しやすくなるこれからの季節に積極的にりんごを食べてみましょう。