

暑さが落ちついてきましたね。日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といろいろなことに取り組みやすい季節です。保育園でも旬の食材を取り入れながら、給食作りをしていきたいと思えます。



## 十五夜ではおはぎができました！

9月9日のおやつは、10日の十五夜にちなんで2色おはぎでした。

朝から小豆をコトコト煮るのを見つけた子もいて楽しみにしてくれました♪



きなこおはぎは子どもたちに大人気のおやつですが、あんこが苦手な子もいるので不安でした。初めは様子を見ながらよく食べてくれました！



## 十三夜のお月見

10月8日は十三夜です。栗や豆の収穫期にあたることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。これらの収穫したものと、13個の団子を供えるのが一般的です。十三夜は「後の月」とも呼ばれ、十五夜について月が美しいといわれています。



## HAPPY HALLOWEEN

10月31日はハロウィンです。海外では、大きなオレンジ色のかぼちゃを怖い顔や滑稽な顔にくり抜いたジャック・オ・ランタンを作って飾り、悪霊を追い払う習慣があります。日本では、仮装をしたり、「トリックオアトリート！」とお菓子をもらったりしますね。

もともとハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りでしたが、現代では宗教的な意味は薄れ、楽しいイベントの一つとなっています。



## 10月の献立紹介

### パンプキンドーナツ

#### ★材料 (4人分)

かぼちゃ	1/8 個
小麦粉	80g
ベーキングパウダー	3g
油	5g
絹豆腐	20g
砂糖	20g



#### ★作り方

- ①かぼちゃの皮と種をとり、茹でてつぶす。
- ②絹豆腐を滑らかになるまでつぶす。
- ③粉類をふるっておく。
- ④材料を全て混ぜる。
- ⑤④をスプーンですくい、落とし揚げにする。

31日のおやつに提供します♪  
園では一口大の丸いドーナツにしています。  
是非作ってみてください。

## 給食室からのお知らせ

昨年度も大好評だったリクエストメニューを11月からスタートします。11月はもも組です。是非楽しみにしててください♪

### 季節の食材

柿



「柿は医者いらず」という言葉があります。柿が実る秋は過ごしやすく、食べものも栄養豊富なので、病気になる人が少なくなるという意味で使われます。同じ意味で「柿が赤くなると医者が青くなる」という言葉もあります。今月から給食では柿が出ます。柿を食べて医者いらずで過ごしたいですね。