

# 給食だより



平成26年 9月29日(月) 城南園 No. 7



## 食欲の秋です



実りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、りんご・ぶどう・サンマ・秋なすなどがあります。「秋なすは嫁に食わすな」ということわざがあります。「なすの中でも秋なすがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」「なすは体を冷やすので、嫁の体を案じて食べさせない」などといった内容ですが、お話も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。

## 「ご飯を食べてきた」 日本の食文化



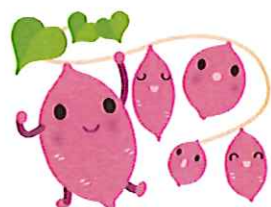
日本では、昔から田んぼを耕して、稲を育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、先祖の霊を田んぼの神さまとして信仰するようになったのは、自然の流れと言えます。田んぼ・稲にまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。

稲から作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのですね。



## 10月10日は“目の愛護デー”

ビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など、目に良いものを食べましょう。ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています。また、ベリー類には、「風邪・インフルエンザを予防するパワーもある」と言われ、感染、その悪化も抑えることが期待できるとのことです。



## 今月のテーマ

収穫に感謝して

秋を味わいましょう。

## さまざまな おイモ

じゃがいもの秋作でとれる秋じゃがは、でんぷんの品質が良くて美味しいのと、焼いもとして活躍するさつま芋など、お芋にもたくさんの種類があることを教えてあげてください。また、海外のドイツなどでは、じゃがいもが主食の国もあります。そのような海外のお芋事情も交えてお話しあげると子どもは興味を持ち、耳を傾けてくれるでしょう。



## まちがった箸の持ち方

### ◎握りばし

二本の箸をぎゅっと握る持ち方  
(箸としては機能しません)

### ◎ペンばし

薬指を使わない、鉛筆の持ち方  
(作用ばしが不安定で、はし先がほとんど開きません)

### ◎ひとさしばし

ひとさし指を使わないで、はしから浮かして使う持ち方

### ◎交差ばし

はし先が交差する持ち方。  
(はし先がそろわないので、小さな食物・豆などがつまめません)

