

きゅうしょくだより

朝晩、涼しいと感じる日が増えてきました。秋の気配が感じられるようになりましたね。秋は実りが多い季節です。旬を迎える食材もたくさん！りんご、ぶどう、きのこ、さつま芋、栗など♪ おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

がんばれ！ うんどうかい！！



公立保育園の子どもたちは、運動会にむけて練習をがんばっています！
8日は「がんばれ！うんどうかい」献立です♪『パワー全開★カレー』でエールを送ります。運動会、楽しんでくださいね！

おはよう！あさごはんでスイッチオン

タロバルくんとマダム・ビターゼのしょうゆ煮

1人分のエネルギー57kcal 塩分：1.1g

材料(4人分)

大根 1/10本(100g)
里芋(冷凍) 1袋(300g)
水 250ml
めんつゆ 大さじ2と1/2

作り方

- ①大根は皮をむいて1cm厚さのいちょう切りにする。
- ②鍋に水、大根を入れ、中火にかけて5分程煮る。
- ③②に里芋とめんつゆを入れ、蓋をして中火で10分程煮込み、火からおろす。器に盛り付けて完成。

みずみずしい大根とねっとりした里芋の食感が甘辛い味付けとよくあいます。忙しい朝でも冷凍里芋を利用すれば、ごはんがすすむ煮物ができます。
大人はゆずの皮をのせると香り豊かになりますね。



タロバルくん



マダム・ビターゼ



作り方を
動画で紹介♪



きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介します。
朝ごはんをしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。



うしくの秋の味覚を味わう



10月24日(金)は「うしくの日」給食です。うしくの日は、年3回、公立保育園、公立小・中学校、義務教育学校が牛久産の農産物を使用した給食を提供する日です。

3時のおやつは『いもまん！』です。
牛久市観光協会のマスコットキャラクター「かっぱのキューちゃん」の顔が焼印についており、中身の餡(あん)には、牛久産のさつまいもがつかわれています。お楽しみに。



かっぱの
キューちゃん

食事のあいさつにこめられた意味

「いただきます」「ごちそうさま」は食事にかかせないあいさつです。その意味を知っていますか。どちらも感謝の気持ちがこめられています。

「いただきます」は、「いのちをいただく」という意味があります。私たちが生きるためには、野菜、果物、お魚、お肉などいろいろなものを食べています。そして、それらには「いのち」があります。「いただきます」は「そのいのちをいただきます」という感謝の気持ちがこめられています。

「ごちそうさま」は、漢字で「御馳走様」と書きます。「馳走(ちそう)」は走りまわる様子を表しています。昔は、今のように簡単に食材は手に入りませんでした。お客様がくると、食事を用意するために、馬を走らせたり、狩りに行ったりと、走りまわって準備をしていました。やがて、丁寧語の「御」をつけた「御馳走(ごちそう)」にもてなすという意味が含まれるようになり、贅沢な料理をさすようになりました。そして、大変な思いをして食事を準備してくれた人たちへの感謝をこめて「様」がつき、食事のあとに「ごちそうさまでした」とあいさつするようになったのです。

小さい子たちにとっては、まだ理解するのは難しいかもしれません。しかし、あいさつをすることで食事の時間を意識することができます。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、海外にはない日本の食文化です。子どもたちにも、伝えていきたいですね。ぜひ、食事のときの話題にしてみてください。



PICK UP 【鮭(さけ)】

鮭は川で生まれ海で育ち、産卵のため生まれた川に戻ってくる魚です。種類は白鮭、紅鮭、銀鮭、など様々ですが、日本の川には戻ってくるのは白鮭だけです。
白鮭が川に戻ってくるのは9月～11月頃です。この時期に北海道や東北などの沿岸に戻ってきた白鮭を『秋鮭』と呼んでいます。秋鮭は、たんぱく質、ミネラル類、ビタミン類も多く含んでいます。脂乗りが控えめであっさりしているので、ムニエルやホイル焼きがおすすめです♪

～ 鮭は赤身？白身？ ～

鮭は、身が赤いため赤身魚と思われがちですが、実は白身魚です！鮭は、エビやプランクトンなどの甲殻類をエサとして食べています。甲殻類は、アスタキサンチンという赤い色素が含まれているので、これを食べている鮭の身は赤くなります！



中秋(ちゅうしゅう)の名月

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬から10月中旬)を十五夜と呼び、月見だんごやススキ、さといもなどをそなえてお月見をする風習があります。

このときの月を「中秋の名月」とよんで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」としてながめてきました。
2025年は、10月6日です。



いただきます! ごちそうさま!

