



栄養だより



駒井町みんなの家
令和4年10月号 給食

実りの秋、食欲の秋、そして遠足や運動会など行事が盛りだくさんの秋がやってきました。新米を始め、野菜や果物など給食でも旬を感じられるように、秋ならではの食材をたくさん使っていこうと思います。秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかり睡眠をとって元気なからだをつくりましょう。



ご存知ですか？神嘗祭（かんなめさい）



10月31日はハロウィン。ハロウィンといえば、かぼちゃのちょうちんが思い浮かびませんか？本来は、秋の収穫を祝い、穀物に悪さをする悪霊を追い祓う行事でかぼのちょうちんが使われていました。それがアメリカに伝わった時、沢山収穫されるかぼちゃになったといわれています。

そして、同じように日本にも収穫を感謝する「神嘗祭」というお祭りがあります。神嘗祭は、毎年10月17日に伊勢神宮で執り行われる五穀豊穰の感謝祭にあたります。その年の最初に収穫した稲穂「初穂」を天照大御神にお供えし、感謝する飛鳥時代から続くお祭りです。

新米を食べる時は、古くから続く伝統行事にも思いを馳せてみてはいかがでしょうか？

豆 知 識

◆これからの季節の強い味方！
からだのお掃除屋さん！
ビタミンE（A・C・E）◆



Eは、体に悪さをする活性酸素（サビ）を除去して（抗酸化）、免疫力を高めてくれます。さつまいもやかぼちゃにも多く含まれますが、さんまや柿など秋の味覚を楽しみながら抗酸化パワーアップ！してみませんか？



◆新米の時期◆

新米が店頭に出回る時期は、早い物で関東で9月くらいです。年明けくらいまでは新米を楽しめます。

◆美味しく保存◆

精米後は、15℃以下がベスト！
ペットボトルなど密閉容器に入れて、野菜室、スペースがあれば冷凍庫でも！解凍は必要ないのでそのまま使えます。



～さつまいものごはん～

(幼児2人分)

- ・米 0.5合
- ・さつまいも 50g
- ・食塩 0.6g
- ・ごま 2g

(作り方)

- ①さつまいもを1cm角に切る。
- ②炊飯器に0.5合のお米と水をセットする。
- ③①をのせて普通に炊く。
- ④炊きあがったら器に盛ったり、おにぎりにしてごま塩を振る。