

食育だより



太宰府くじら保育園
令和８年９月30日発行

ハロウィンは何の日？？

ハロウィンの起源はヨーロッパの宗教行事です。10月31日は死者の魂が家族の元に帰ってくる日とされ、季節の花や収穫物を準備して迎えました。そのとき一緒に入り込もうとする悪霊を追い払うために焚き火や怖い仮装をしたと言われています。また、悪霊にお菓子を渡して家に入らないようお願いしたことが、現代の「トリック・オア・トリート！お菓子をくれなきゃイタズラするぞ！」の始まりと言われています。



10月の給食は栗ご飯が登場します！

栗



栗は9月から10月に旬を迎え、収穫方法は木から落ちた実を拾います。甘くてホクホクで美味しいばかりでなく栄養が豊富です。

今月の行事食





◎10/19 食育メニュー

★福井県の郷土料理★

・ボルガライス（ケチャップご飯の上に錦糸卵ととんかつが乗ります。）

・おやつ＝でっちようかん（水ようかん）

大正～昭和に、福井から京都に住み込みの労働に出たでっち（少年）がお土産として持ち帰ったことから作られるようになったと言われています。

◎10/30 ハロウィンメニュー

・ハロウィンドライカレー

・おやつ＝ハロウィンクッキー

10月10日は目の愛護デー
～目の健康に役立つ栄養～

10をふたつ並べて横に倒すと眉毛と目の形に見えることから、10月10日は『目の愛護デー』とされています。こどもの頃は目が最も育つ時期です。この日を機に目にいい食事と生活を意識してみませんか。

★目にいい食べ物の代表

ベリー系・サバ・さんま・鮭・レバー・卵・かぼちゃ・ほうれん草・にんじん・ブロッコリー



★目にいい生活

・テレビやタブレットから目を離す。

・外で遊び、遠くを見る時間を作る。

・早寝を心がけ、目も体もしっかり休ませる。

今月のおすすめ人気レシピ



💚さつま芋サラダ

≪4人分材料≫

さつまいも中2本（約400g）、ツナ小1缶、きゅうり1本、玉ねぎ少々、マヨネーズ大さじ5（50g）、塩少々

≪作り方≫

① **さつまいもの皮をむき、一口大に切ってよく洗ったらザルにあげる。耐熱皿に濡らしたキッチンペーパーをしき、さつまいもを乗せラップをかけて電子レンジで加熱する（やわらかくなるまで 8～10 分）。やわらかくなったら熱いうちにつぶし、しっかり冷ます。**

② **きゅうりはスライスして軽く塩をふり、しんなりしたら水気をしぼる。玉ねぎはスライスして水にさらした後、水気をしぼる。**

③ **①にツナ、きゅうり、玉ねぎを加え、マヨネーズで味をつける。**