



給食だより



朝晩と冷え込むようになり、これからよりいっそう秋が深まっていくこの季節…秋といえば、味覚の秋、食欲の秋ですね！冬に風邪などをひかないように、体調を整えなくてはいけないこの季節。おいしい旬のものをバランスよく食べて「冬に負けないカラダづくり」をしていきましょう。

3色食品群ってご存知ですか？

わたしたちが食べている食品を、働きや特徴によって、「赤」「黄」「緑」の3つの色に分類したものが3色食品群です。

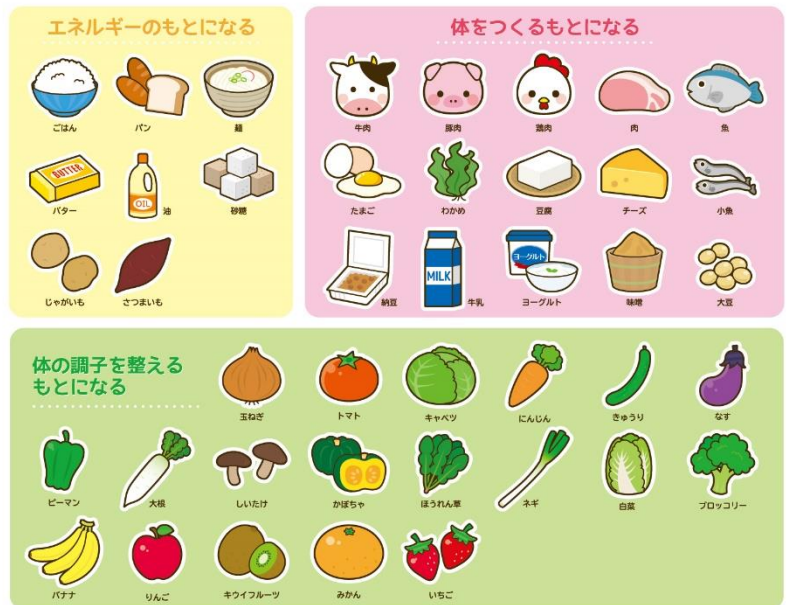
「赤」は肉、魚、卵、牛乳などカラダを作るもとになります。

「黄」は米、パン、いも類や油などエネルギーのもとになるもの。

「緑」は野菜やきのこなど、カラダの調子をととのえるもの。

この3つの色をまんべんなく食べることで、バランスの良い食事になるように考えられているのが3色食品群というわけです。

ごはんを食べるときに、「これは何色？」とクイズを出してみると楽しい食事になりそうですね。



10月31日 ハロウィン

ハロウィンは、古代ケルト人の祭りが起源といわれています。古代ケルトでは、11月1日が新年とされ、大晦日にあたる10月31日の夜に先祖の霊が家族に会いに戻ってくると信じられていました。しかし、人々に悪さをする悪霊も一緒にやって来てきてしまうので、仮面をかぶったり、衣装をしたりして悪霊を追い払っていました。

カボチャをくりぬいて顔を作った「ジャック・オー・ランタン」も悪霊追い払う道具でした。始めは、カブをくりぬいて作っていたようですが、アメリカにこの風習が伝わると、たくさん収穫されるカボチャが使われるようになっていったそうです。



かんたんおやつレシピ

【ウィンナーのミイラパイ】

《つくりかた》

- ①オーブンを200℃に温める。
- ②冷凍パイシートを解凍し、麺棒で2mm程度にのばす
- ③パイシートを5mm幅に切り、ウィンナーにぐるぐる巻き付け、溶き卵を塗る。
- ④鉄板にクッキングシートを敷き、③を並べる。
- ⑤200度に予熱したオーブンで10～15分程度、焼き色がつくまで焼く。
- ⑥スライスチーズと焼きのりを切り抜き、目を作る。
- ⑦焼きあがったウィンナーに⑥の目を張り付ける。

《ざいりょう》	2人分
冷凍パイシート	100g
ウィンナー	6本
溶き卵	少々
スライスチーズ	少々
焼きのり	少々

