

給食室

残暑も過ぎ、涼しい秋風が心地良い時期になってきました。

この季節はスポーツの秋、食欲の秋、実りの秋ということで

芋掘り、ハロウィンなど美味しくて楽しいイベントが盛りだくさん！

秋には旬の食材も多く出回ります。

小さいころから旬の恵みを感じることで豊かな味覚や感性が形成されます。

行事食予定

20(金) 誕生会

10月の誕生会メニューはシシャモの唐揚げ◎

副菜にかみかみ和え、すまし汁、ごはんです！

がんばって美味しく仕上げます！

おやつはしっとり美味しい南瓜ケーキを作ります🍂



豆知識

存在自体は有名だけど詳しいことはあまり知られていない”ハロウィン”について。

ハロウィンの起源は以外にも古く、約2000年以上前から存在するとされており、古代民族のケルト人が執り行っていた祭事が起源だといわれている。

当時は11月1日が新年として扱われていたため、10月31日に行うこの祭事は収穫祭、大晦日、お盆の3つが1つになったような一大イベントであった。

この日は先祖の霊の他にも悪魔や魔女も死後の世界から戻ってくる考えられていたため、ケルト人は同じ格好をして仲間だと思わせることで身を守ったとされており、その名残から現在の仮装の風習に繋がっているとのこと。

また、ハロウィンと言えばジャック・オ・ランタン（右絵）ですが、

その昔天国からも地獄からも見放されたジャックという悪人が

居場所を求めて現世をさまようためにカブをくり抜いてランプを作ったのが始まりと言われており、元々は南瓜ではなくカブだったようです。

この話がアメリカに伝わり、現在の南瓜へと変わっていきました。

これはアメリカでは当時カブが一般的ではなく親しみが無かったため、よく流通していた南瓜へと変化していったものだといわれています。



レシピ紹介

子ども達に大人気だった” パンプディング” のレシピをご紹介します！

手間も少なく簡単なのでぜひお家でも作ってみてください★

材料

- 食パン… 1枚
- 卵 (M) … 1個
- 砂糖… 大さじ1
- 牛乳… 150ml



- ①… 卵と砂糖をよく混ぜ合わせる。
- ②… ①に牛乳を入れよく混ぜ合わせる。
目の細かいザルなどで裏ごしすると仕上がりがなめらかになります♪
- ③… 適当な大きさに切った食パンをココット皿や耐熱容器に敷き詰め、
②で作った卵液を食パンがヒタヒタになるくらいまで注ぎ入れる。
- ④… すぐに焼くのではなく、卵液を注ぎ入れてから10～15分ほど置き
食パンに卵液を十分に染み込ませる。
- ⑤… 200℃に予熱したオーブンに入れ、20分ほど焼いて完成★
もし途中で焦げそうになった場合はアルミホイルで蓋をしてください。
お好みに仕上げに粉糖やメープルシロップなどかけてどうぞ★
出来立てアツアツでも冷蔵庫でしっかり冷やしてでもどちらでも美味しく食べられます！

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
3歳未満	469	18.0	16.3	307	1.6	167
3歳以上	591	21.9	18.8	314	2.3	194

	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満	0.30	0.44	24	2.5	1.3
3歳以上	0.38	0.46	29	3.4	1.7