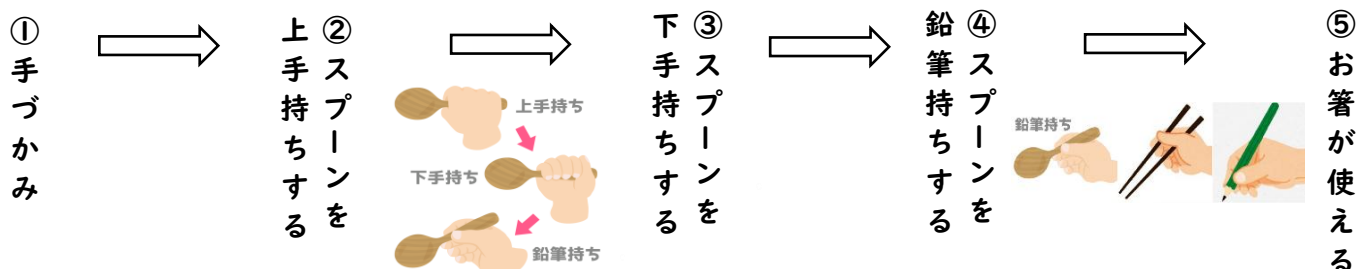


10月の給食だより

暑さがやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。いよいよ実りの秋の到来です。秋は、栗・さつまいも・ぶどう・きのこなど、旬の味覚が豊富な季節ですね。給食では、お月見にちなんだ「お豆腐入りのお団子」や、秋の味覚を楽しめるメニューを取り入れています。ぜひご家庭でも、秋ならではのおいしさを楽しんでみてください。

～スプーンからおはしへの移行のしかた～

子どもは発達の段階に応じて、スプーンやお箸が使えるようになっていきます。子どもの様子を見ながら、あせらずゆっくり進めていきましょう。



- ①手づかみ食べは「自分で食べる」第一歩です。繰り返し行うことで、食べ物を口へ運ぶ動作が上手になります。
- ②スプーンを持ち始めるころは、まだ「握る」だけの上持ちが多く、しばらくはこの持ち方で食べます。
- ③スプーンに慣れ、言葉の意味が分かるようになったら、声をかけながら下持ちに切り替えていきましょう。（この時期にお箸を持たせると「握り箸」のクセがつくことがあります）
- ④下持ちに慣れ、3本の指でつまめるようになってきたら、「鉛筆持ち」へステップアップしていきます。
- ⑤お子さんの手のサイズに合ったお箸を用意し、時々持たせてみましょう。



10月31日のハロウィンは、アイルランドのケルト人のお祭りが発祥とされています。もともとのハロウィンは、新年を迎える際の魔除けと収穫祭を兼ねた行事でした。現在は「かぼちゃ」のイメージが強いハロウィンですが、アイルランドでは当初「かぶ」をくり抜いて使用していました。19世紀にアメリカへ渡った際、かぼちゃに変化したと言われています。伝統的な食べ物には、ドライフルーツ入りのスパイスケーキ「バームブラック」、ゆでたじゃがいもを生地に加えて作るパンケーキ「ボックスティ」、マッシュポテトにキャベツやベーコン、香草などを加え、牛乳やバター、塩で味付けした「コルカノン」、そして「キャンディーアップル」などがあります。



～ハロウィン料理 コルカノンレシピ～

【材料 作りやすい量】

じゃが芋 中2個	バター 5g×2
キャベツ（ザク切り） 50g	牛乳 大さじ1
ベーコン（1cm幅に切る） 50g	塩、こしょう 適量

【作り方】

- 1、じゃが芋は皮をむき、柔らかくなるまで茹でて水気を切ったら、マッシュしながらバター、牛乳、塩、こしょうで味を調える。
- 2、フライパンにバターを入れて熱し、ベーコンをこんがりするまで炒め、キャベツをくわえたらサッと炒めて火を止める。
- 3、1に2をくわえて、さっくり混ぜ合わせる。