

# 給食だより10月

実りの秋です。秋の味覚を楽しく味わいながら元気な体を作りましょう。旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にも役立ちます。

## 10月の献立

緑組の個人メニューがスタートします。クラスメニューは  
5日桃組『鮭の味噌揚げ』  
26日黄組『しらすごはん 鮭の味噌揚げ フルーツサラダ 豚汁』  
28日緑組『わかめご飯 鶏肉西京焼き トマポテサラダ なめことコーンの味噌汁』です。

お米は新米になります。子ども達は、『きのこ類をばらす』『玉ねぎの皮むき』等のお手伝いに参加しています。

31日ハロウィンは楽しい給食とおやつにしています。お楽しみに！

## 知って得する栄養素の話 カリウム

人体に必要なミネラルの一種です。体内ではほとんどが細胞内にあり、細胞内の浸透圧を調節しています。体内の余分な水分やナトリウムを体の外に出す作用があるため、塩分のとり過ぎを調節するのに役立ちます。日本人は、ナトリウム接種量が多いため、高血圧、脳卒中予防のために、減塩に加えてカリウム摂取量を推奨しています。子どもの生活習慣病を予防するために、減塩に加えてカリウム摂取を推奨しています。子どもの生活習慣病を予防するために、2015年からは小児期の目標量が設定され、3～5歳では、1日1400mg以上の摂取が目標です。

### カリウムが豊富な食品

ほうれんそう  
(100g)  
690mg



こまつな  
(100g)  
500mg



長いも  
1/4本(220g)  
946mg



さつまいも  
中1本(180g)  
846mg



キウイ  
1個(100g)  
247mg



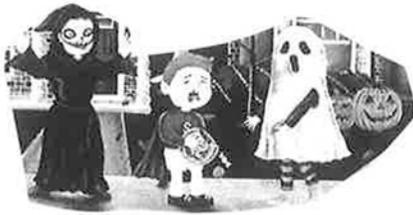
アボカド  
1/2個(90g)  
648mg



バナナ  
1本(130g)  
468mg



納豆  
1パック(50g)  
330mg



## 季節と食のはなし

### ハロウィン



ハロウィンってなんだろう？子どもに聞かれてなんと説明すればよいか？悩んだことありませんか？ちょっと調べてみました。ぜひ参考にしてください。

『万聖節』というキリスト教の祝日をご存じですか？

『万聖節』は御聖人の祝日や聖徒の日とも呼ばれる、キリスト教のいろいろな聖人を敬う日なのだそうです。敬老の日の聖人バージョンですね。そしてこの万聖節の前日がハロウィンなのです。

こちらはクリスマスイブと同じようなようなものと伝えるとわかりやすいでしょうか。万聖節は英語で『ALL Hallows』です。そしてクリスマスイブと同じように『eve』が付き『ALL Hallows eve』が『Hallows eve』と呼ばれるようになり、さらに発音が崩れて『Halloween』になったということです。紀元前に存在した古代ケルト民族の世界では10月31日が1年の終わりの日でした。今でいう12月31日、大晦日です。古代ケルト民族にとって10月31日は1年の締めくくり、お祭りをする日でした。このお祭りの日、ただ賑やかなお祭りだけでなく、死んだ人の霊が家族を訪ねてくると信じられていた日なのです(日本のお盆)。ですが、家族を訪ねてくる霊だけでなく悪魔や魔物、魔女などもやってきて悪さをする日だとも言われてきました。魂を奪ってしまう、農作物を荒らす。子どもをさらっていくなどの深刻な悪さです。そんなことされては大変だ！ということで、子ども達はドラキュラやおばけ、魔女や悪魔の格好をして仲間だと思わせたり、逆に怖がらせて悪さができないようにするために『仮装』をするようになったのです

ヨーロッパからアメリカに伝わった際に、お祭りの時期に収穫量の多いかぼちゃでランタンを作ったそうです。

ハロウィンの仮装には、こんな意味があったのですね。

令和4年10月1日



日の基保育園