

2020年

# 10月号 給食だより

池上わかばこども園

## 10月はハロウィーンがあります。

10月にはハロウィンが31日にあります。日本では最近になって盛り上がってきたハロウィンですが、よくアメリカから伝わった文化と思われがちです。古くはアイルランド発祥の民族的な風習であったようです。ハロウィンでは、カボチャがシンボルとなっていますが、これはハロウィンで各家にやってくる子どもたちを迎えるためのカボチャをくりぬいて、そこにろうそくを定着させたものです。これをジャック・オー・ランタンといいハロウィンのシンボルになっています。



## 今月のトピックス

### 地産地消に目を向けてみましょう。

「地産地消」とは「地域生産」と「地域消費」を略した言葉です。その文字通り、「地域でつくられた、野菜などの食材」を「その地域で食べていきましょう」ということになります。最近、ニュースなどで取り上げられてホットワードになっていますね。

「地産地消」の良いところは、

- ① 近くで採れたものなので「新鮮なものが食べられる」
- ② 近くで栽培されているので、運送する距離も短く「環境にやさしい」
- ③ 地域にお金が回っていくので「地域や街が活性化する」  
などが挙げられます。

今、ちまたではよく言われる地産地消。みなさんも少し目を向けてみてはいかがでしょうか。

## 10月の旬ピックアップ



### 柿



「柿」は10月が旬の果物です。柿はなんといってもビタミンCが豊富です！  
ほかにも、ビタミンK、ビタミンB1・B2、カロチン、タンニン（渋味の原因）、ミネラルなどを多く含んでいます。

「柿が赤くなれば、医者が青くなる」という言葉があるほど、柿の栄養価は高いのです。