

# 2022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、そこにロウソク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。柿には、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富に含まれています。ほかにも、皮膚や粘膜の健康を維持するβ-カロテンや、むくみ改善効果のあるカリウム、腸内環境を整えてくれる食物繊維などが含まれています。柿の渋みはタンニンという成分によるもので、抗酸化作用があります。柿を選ぶ際のポイントは、ヘタが緑色のもの、皮にツヤとハリがあってきれいなオレンジ色をしているもの、ほどよい固さで重みを感じるものを選びましょう。