2019年 10月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより10月号

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。
「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時期です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べものがたくさんあります。
実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

☆ハロウィンってなに？？☆

〇ハロウィンは外国のお盆です。
昔は11月1日が新しい年の始まりで、10月31日は大晦日でした。

この大晦日に死者が甦り、あの世とこの世の扉が開かれ、
先祖だけでなく、魔物や化け物も同時にこの世に紛れて来てしまう。と考えられていたそうです。

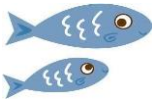
魔物から身を守る為に、自ら仮装（魔女やお化けの格好をする）をするみたいです。

〇何故ハロウィンに子供がお菓子を貰って回るの？

ハロウィンは死者のお祭りであると同時に、秋の収穫祭でもあります。
昔、子供が収穫祭で使う食物を貰って回る農民の真似をしているようです。
現代では「Trick or Treat」おかしをくれなきゃ、いたずらするぞ！
と言いながら、お菓子をねだります。
返事は「ハッピーハロウィーン」と言って訪ねてきた子どもたちにお菓子を渡しておもてなしします。

〇ジャックランタンって何？
ジャックランタン（Jack-o'-Lantern, ジャック・オ・ランターン）は
オレンジ色のかぼちゃに刻み目を入れ、内側からろうそくで照らしたランプのようなものです。

ハロウィンのシンボルマークにもなっています。
怖い顔をしたかぼちゃのランプを玄関に置き、
魔物を怖がらせ追い払う役割があるそうです。



9月のレシピ

＊魚のトマト煮＊

＜材料＞4人分

☆魚のムニエルを作る

- 魚（切身・骨なし）・・・・・・・40g×4
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- 薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・適量

☆トマトソースを作る

- たまねぎ（薄切り）・・・・・・1/2個
- 大豆水煮・・・・・・・・・・・・・50g
- えのき茸・・・・・・・・・・・・・1/2袋
- トマト缶・・・・・・・・・・・・・・100ml
- ケチャップ・・・・・・・・・・・・30g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・10g
- 油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5g

＜作り方＞

①魚に塩を振り、薄力粉をまぶし油で焼く。
②鍋に油を入れ、たまねぎ、大豆水煮、えのき茸を炒める。たまねぎがしんなりしてきたら、トマト缶、ケチャップ、塩、砂糖を入れて味を整える。
③鍋に①の魚を入れて煮込み、完成。

＊お豆腐ドーナツ＊

＜材料＞大きさにより10個程度

- 木綿豆腐・・・・・・・・・・・・1丁
- 薄力粉・・・・・・・・・・・・・・200g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- ベーキングパウダー・・・20g
- 油・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

＜作り方＞

①薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを混ぜておく。
②木綿豆腐と①を混ぜ合わせる。
③好みの形に整え、油で揚げる。

ふつうのドーナツよりフワフワの触感です。プレーンのお豆腐ドーナツですが、ココアやレーズンなどお好みの食材を加えて試してみてもいいですね。

「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「駆け走る」といった意味をもっています。
食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの人がかかわっています。
「ごちそうさまでした」と感謝を伝え、ご飯を美味しくいただきましょう。