

10月

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより



ぱくぱく



発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol. 155

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://www.tcp-ip.or.jp/~hekinan>

今月のテーマ 『 ハロウィンについて 』

新年度が始まって早半年が過ぎ、あっという間に10月になりました。夏の暑さも過ぎ去りさわやかで屋外での活動がしやすいこの季節にたくさん身体を動かして「食欲の秋」に旬の美味しいものをたくさん食べて、風邪などをひかないように元気にすごしましょう。

★ハロウィンとは？★

皆さんはハロウィンについてどのくらい知っていますか？

かぼちゃ料理を食べたり、仮装したりするのが一般的なハロウィンのイメージだと思われていますが、元々ハロウィンとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な行事でした。ハロウィンといえばカボチャのイメージが強いと思いますが、カボチャ以外にもハロウィンで食べられている食べ物を紹介したいと思います。



・りんご

りんごはヨーロッパの秋を代表とする果物といわれており、ちょうど収穫時期のためハロウィンの料理に使われています。

・ナッツ

ナッツも秋にたくさん収穫される食べ物です。ハロウィンの日のゲームで隠したナッツを見つけるとプレゼントがもらえるという伝統的な行事に使われています。

・押し麦

押し麦と塩を混ぜたものを子どもの髪の毛にすりこんでおくと、ハロウィンの日の悪魔よけに役立ったそうです。押し麦を使ったおかゆもよく食べられています。

おすすめレシピ



『 ツナとコーンのチャーハン 』

材料 《 4人分 》



- ・ご飯 4人分
- ・ツナ缶 80g
- ・コーン 50g
- ・ねぎ 一本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・レタス 1/2個

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩コショウ 少々
- ・サラダ油 適量

《作り方》

- ①レタスは2cm程度の角切り、ねぎは小口切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②熱したフライパンに油をひき、①の玉ねぎ、ねぎとコーン、水気を切ったツナ缶を順に入れて炒める。
- ③全体に火が通ったら調味料で味付けをし、①のレタスを加えてさっと火を通す。
- ④、③にご飯と①の炒り卵を入れ、軽く混ぜたらできあがり！

レタスは火をかけすぎず、シャキシャキ感が残っているくらいが美味しく仕上がります！

✿包丁より手でちぎった方がいい食材✿

食材を切る時は包丁を使うと思いますが実は包丁より手でちぎった方が美味しい食材があります。レタスやこんにゃく、かまぼこ、キャベツ、ハーブを手でちぎるといいとされています。手でちぎると断面がでこぼこになり、包丁で切るより味が染み込みやすくなるので是非お試しください！