

10月 きゅうしよくだより



社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

だんだんと残暑もやわらぎ、実りの季節がやってきました。

『食欲の秋』ともいわれるように、秋は食べものが美味しい季節です。

旬の食材は栄養たっぷり、食べると免疫力もぐんと上がります。

季節の食材を食べ、体力をつけると共に、秋を感じましょう！



10月 6日は十五夜です

秋の夜空に、まんまるのお月さまが綺麗に見える日を

「十五夜(じゅうごや)」や「中秋(ちゅうしゅう)の名月(めいげつ)」

といい、お月見だんごやすすき、里芋などをお供えする風習があります。

すすき

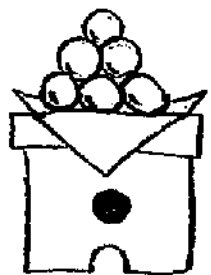


稲穂に似た形のすすきを
代わりに供えることで、お米の
豊作を願います。魔除けの力も
あると信じられているため、
お月見後、軒先に吊るすと一年間病気を
しないと云われています。

豊作物

里芋などの芋類の収穫時期
でもあることから、里芋、さつまいも
もお供えします。こういった背景から
「芋名月(いもめいげつ)」とも
呼ばれています。特にぶどうなどの
ツルものは月と人とのつながりを
強くすると云われている縁起の良い
お供えものです。

月見だんご



豊作の祈願と収穫の感謝の
ため、月に似せただんごを食べる
ことで健康と幸せを得られると
信じられています。

園のお給食は
どんなメニューが出るのか
ぜひご家庭で話して
みてくださいね！！

10月 きゅうしよくだより



ベトナム料理

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

今月のお給食には、ベトナムのお料理が登場します！

あまり馴染みのない ように思いますが、

主食 お米々 お米の麺 出汁 文化 お出汁の交わり 優しい味 食器 お箸々 茶碗を使う

このように、日本の食文化と似た点を持っているのが特徴です。



フォー

米粉でできた平麺を

牛骨や鶏がらでとったスープで食べる。

牛のフォー → 「フォー・ボー」

鶏のフォー → 「フォー・ガー」

ベトナムの国民食といわれるほど人気！



チャーザー

お米の皮(ライスペーパー)を使って
揚げ春巻き！ お肉・野菜・春雨入り！



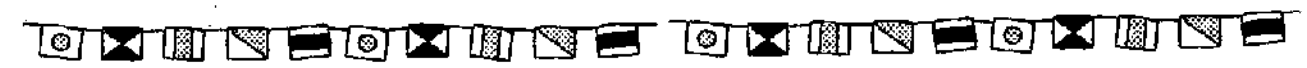
バンミー

フランスパンにお肉や野菜などの具を
たっぷり挟んだサンドイッチのこと。

本場では「なます」のような甘酢漬けの
お野菜やチャーシュー・香味野菜・マリド
チリソース・ナンテラで調味されている。

▼ちなみに... こんな違いがあります▼

フォー 米粉 平麺 ビーフン 米粉 丸麺 春雨 だんごん 丸麺



給食からの だいじなお知らせ

10/11(土)の運動会が雨天の場合の給食について

保育はありますが、給食はありません。

保育希望の方は 弁当持参で よろしくお願ひします。

