



# 食育だより



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。  
 バランスのよい食事を心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。  
 また、実りの秋・食欲の秋とも言われ、食べ物が一番美味しい時期です。  
 毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



## TRICK or TREAT! HAPPY HALLOWEEN

10月31日のハロウィンは秋の収穫をお祝いし、祖先の霊をお迎えするとともに悪霊を追い払うお祭りに由来します。  
 その日は、悪霊も一緒にやってきて、作物に悪い影響を与えたり、  
**現世の人間たちに悪いことをする**といわれていました。  
 そこで人々は、**身を守るために仮面や仮装**をして仲間に見せかけたり、  
 魔除けの焚き火を行ったりするといわれています。  
 また、魔除けとして、怖い顔にくり抜いたかぼちゃを部屋の窓辺などに飾ると  
**魔除けの役割**を果たし、悪霊を怖がらせて追い払えるそうです。



### 「いただきます」の意味

「いただきます」は食事に使われた自然の恵み、  
 食材を育ててくれた生産者、  
 食事を作ってくれた人への  
 感謝の気持ちを表した言葉です。



私たちは、肉や魚、野菜などの命をいただいて生きています。  
 食べ物がありふれる今の日本では、  
 食べ物への感謝の気持ちが希薄になっていますが、  
 改めて、「いただきます」「ごちそうさま」の意味を思い出して、  
 自然の恵みや生産者、料理を作ってくれた人への感謝を忘れないようにしましょう。

### 「ごちそうさま」の意味

「ごちそうさま」の「ちそう」漢字で「馳走」と書き  
 「走り回る」という意味があります。  
 食事のために走り回って食材を集め、  
 料理を作ってくれた人に、  
 感謝の気持ちを表した言葉です。



### \* 食育レシピ \* 切り干し大根のトマトソース煮

《材料》(切り方…1人当たり分量)

・切り干し大根	3g	・カットトマト缶	20g	・酒	3g
・鶏ミンチ	15g	・ケチャップ	5g	・塩・こしょう	少々
・たまねぎ(千切り)	10g	・砂糖	3g	・パセリ	お好み
・にんじん(千切り)	6g	・チキンコンソメ	1.2g		
・干しいたけ(千切り)	0.5g	・ウスターソース	2g		

《作り方》

- ①切り干し大根は水洗いし、5分くらい水戻しをする。
  - ②たまねぎ・人参は皮をむいて、千切りにする。
  - ③熱したフライパンに油(オリーブ油)を入れて、たまねぎ・人参を炒める。
  - ④調味料を入れて15分くらい煮込む。
  - ⑤塩で味を整えてから、お好みでパセリを入れたら完成☆
- ※チキンコンソメの替りに鶏ガラスープの素でもおいしいです♪