

# 給食だより 10月号



## ポップコーン作り



お部屋でポップコーン作りをしました！

硬い種がポンポンと弾けてポップコーンになっていく様子を見近で見て、「良い匂いする！」「早く食べたい！」とみんなワクワクしていました。

袋に入れて振り、味付けもしてもらいました！

おかわりもたくさんして食べていましたよ！



## 10月31日はハロウィンです！

秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す魔除けとしてハロウィンに登場する南瓜ですが、最初は「かぶ」をくり抜いて使っていたそうです。

のちにアメリカにハロウィンの文化が伝わった際に、アメリカでよく獲れる南瓜が使われるようになったそうです。



## 体の中から温めましょう！



少しずつ肌寒くなってきます。

温まる食べ物を食べ、強い体を作りましょう！

体を温める野菜

…冬が旬の野菜で、地面の下にできるもの

人参・ねぎ・玉ねぎ・ごぼう・蓮根・南瓜・生姜・にら・にんにく・山芋・ふき・こんにゃくなど

体を温める果物…寒い地域でとれるもの

りんご・ぶどう・さくらんぼ・オレンジ・いちじく・あんず・桃・プルーンなど