



### 絵本を通じて食育を

読書の秋です。子どもたちに絵本と食べ物の出会いを体験させてみてはいかかでしょうか。絵本に出てくる食べ物のイメージはワクワクした気持ちと共に食への関心を高めます。興味をどんどん引き出してあげてくださいね。

### 果物を食べましょう

ビタミンCが豊富でおいしい旬の果物をたくさん食べましょう。

- ナシ：7月～10月
- リンゴ：9月～12月
- ブドウ：8月～11月

### 体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときは症状に合わせた食事を与えてくださいね。

- ・下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- ・便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- ・発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



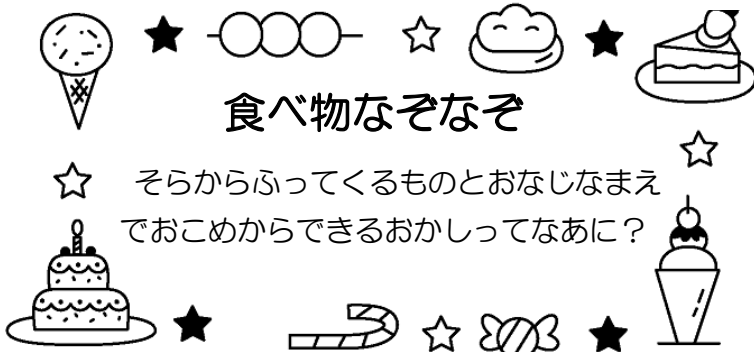
### 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。ご家庭でお団子を作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなりますよ。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



### 食べ物なぞなぞ

★ そらからふってくるものとおなじなまえでおこめからできるおかしくてなあに？



季節の変わり目は特に身体を崩しやすいので注意しましょう！



くらげ



# 給食室おすすめレシピ

☆9月8日(金)提供☆

## 五目豆腐

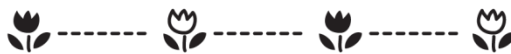
<材料>4人分

(大人2人・子ども2人)

- 鶏肉・・・120g
- 木綿豆腐・・・210g(2/3丁)
- キャベツ・・・190g(葉3枚)
- にんじん・・・60g(中1/3本)
- 干しいたけ・・・3g
- ざらめ・・・18g(大1・小1/2)
- A { 食塩・・・0.6g(ひとつまみ)
- 本みりん・・・6g(小1)
- 濃い口しょうゆ・・・18g(大1)
- かつおだし・・・120g

<作り方>

1. 木綿豆腐は水気を切り1cm角に切る。
2. キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切り、干しいたけは水に戻し、石づきを除いてから千切りにする。
3. Aの調味料を合わせる。
4. フライパンに油を引いて中火で熱し、鶏肉を炒め、火が通ったら2を加えてさらに炒める。
5. かつおだし、ざらめの順に加えて煮る。
6. 3の調味料を加えてさらに煮込み、最後に豆腐を加え、ひと煮たちさせる。



☆9月15日(金)提供☆

## 浅漬け

<材料>4人分

(大人2人・子ども2人)

- キャベツ・・・240g(葉5枚)
- にんじん・・・60g(中1/4本)
- A { 食塩・・・4g(小1/2)
- みりん・・・5g(小1)

本みりんにはアルコールが含まれます。みりん風調味料には含まれません。用途によって使い分けてくださいね♪

<作り方>

1. キャベツはざく切り、人参は千切りに切る。
2. 1の野菜を蒸す。
3. Aの調味料を加え、味が染みるように揉みこむ。
4. 荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

