



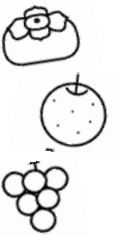
### 絵本を通じて食育を

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。



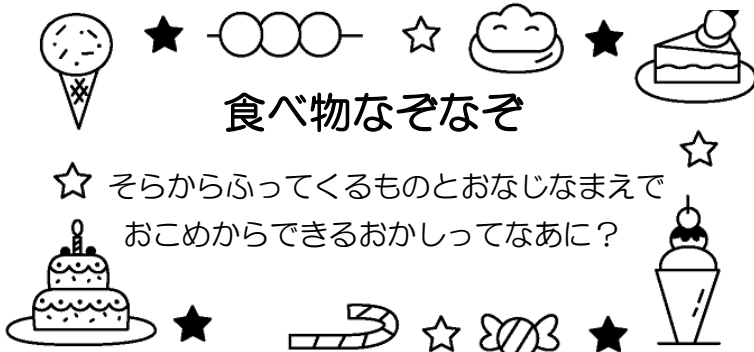
### 中秋の名月「お月見」

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します。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すすきを供えて、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ま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体調を崩しやすいので注意しましょう！



くらげ：まろこ



# 給食室おすすめレシピ



☆9月18日(金)提供☆

## 鶏の味噌チーズフライ

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

鶏むね肉・・・300g

A	{	白味噌・・・18g(大1)
		本みりん・・・18g(大1)
		パルメザンチーズ・・・30g

B	{	薄力粉・・・65g
		卵・・・1/2個
		パン粉・・・適量
		揚げ油・・・適量

<作り方>

1. Aの調味料を合わせておく。
2. 鶏むね肉は削ぎ切りにする。
3. 袋に2とA混ぜ合わせ、1～2時間ほど漬け込む。
4. Bの調味料を計って合わせてドロを作っておく。
5. 鍋に揚げ油を入れて170度に熱しておく。
6. 3の鶏むね肉にBのドロ、パン粉の順につける。
7. 温度の上った揚げ油に6を少しずつ入れ、火が通るまで揚げたらできあがり♪



☆9月29日(火)提供☆

## 大根のおかか和え

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

大根・・・440g(中1/3本)

濃口醤油・・・10g(小1と1/2)

A	{	三温糖・・・6g(小2)
		酢・・・3g(小1/2)
		本みりん・・・2g(小1/3)
		食塩・・・少々
		かつお節・・・10g

<作り方>

1. Aの調味料を合わせておく。
2. 大根を千切りにする。
3. 2を蒸すか茹でる。
4. 3が冷めたら、ぎゅっと絞り水気を切る。
5. 4にAを調節しながら少しずつ加え、味を調える。
6. 最後にかつお節を加え、混ぜ合わせてできあがり★

