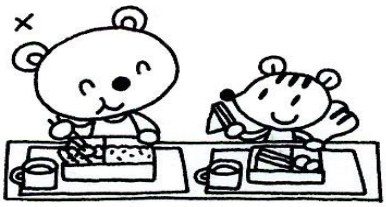


2019年 11月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより11月号

朝夕の冷え込みが一層厳しくなってきて、温かい鍋が恋しい季節となりましたね。
子どもたちは、寒さにも負けず元気に遊んでいます。
子ども達は日に日に大きく成長しています。これから更に成長していく子どもたち、
よく食べ元気に毎日を過ごしてほしいと願っています。

＜食育計画11月＞
＜0歳＞食べたい意欲を育てる。食具に触れさせる。
＜1歳＞食の絵本やままごとのおもちゃで食べ物へ関心を深める。
＜2歳＞食材についての絵本を見たり話を聞いたり食事の大切さを知る。

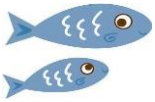
これから流行する風邪・インフルエンザをしっかり予防・対策しましょう！！

☆インフルエンザから身を守るためには？☆

1. **正しい手洗い**
2. **ふだんからの健康管理**
3. **予防接種を受ける**
4. **適度な湿度を保つ**
5. **人込みや繁華街への外出を控える**

「正しい手洗い」は病気を引き起こす感染症の多くは「手」を介してウイルス・菌が体内に侵入し、発症するといわれています。
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなどが主な感染場所でもあります。

風邪・インフルエンザを予防するためにも、特にトイレ後・食事の前・外出後は、必ず手を洗いましょう。



10月のレシピ

＊クリーミーポテトサラダ＊

＜材料＞4人分
- ・じゃがいも・・・・・・・・・・・・・・・大きめ2個
- ・にんじん（いちょう切り）・・・50g
- ・きゅうり（いちょう切り）・・・・1/4本
- ・コーン・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- ・豆乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・100ml
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- ・バター（溶かす）・・・・・・・・・・・・・・5g

＜作り方＞
①じゃがいも、にんじんを柔らかくなるまで茹でる。
②ボウルに①、きゅうり、コーン、豆乳、塩、バターを混ぜて完成。

豆乳はつなぎの役割です。塩で味の調節をおこなってください。マヨネーズを使用しなくてもまろやかなポテトサラダになります。

＊厚揚げのﾐｰﾄｿｰｽ煮＊

＜材料＞4人分
- ・厚揚げ・・・・・・・・・・・・・1枚
- ・豚挽き肉・・・・・・・・・・・200g
- ・たまねぎ（みじん切り）・・・・・1/2個
- ・にんじん（みじん切り）・・・・・・1/3本
- ・ケチャップ・・・・・・・・40g
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・5g
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・・少々
- ・パセリ・・・・・・・・・・・・適量
- ・油・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

＜作り方＞
①鍋に油を入れ、豚肉、たまねぎ、にんじんを炒める。火が通ったら厚揚げを入れる。
②ケチャップ、砂糖、塩で味を整え、最後にパセリを振る。

厚揚げの代わりに豆腐でも美味しく出来上がります。

きのこのパワー

■きのこを食べるとどんな効果がある？

・筋肉増強（筋肉を元気に働く筋肉にする。）
・カルシウムの吸収を助ける。
・便秘を予防する。

さらに低カロリーでミネラルやビタミン、食物繊維が豊富なきのこ類！
生活習慣予防や美容にもよく、成長過程の子どもたちにもぴったりな食材です。
食欲の秋！ 給食でもたくさん使われていますが、子どもたちはきのこが大好きでよく食べています。いろんな料理にきのこを取り入れて、家族みんなで秋を楽しんでみてくださいね。