

ぱくぱく だより

2024年
10月号



木々の葉が赤や黄色に染まり、ますます秋の深まりが感じられるようになりました。

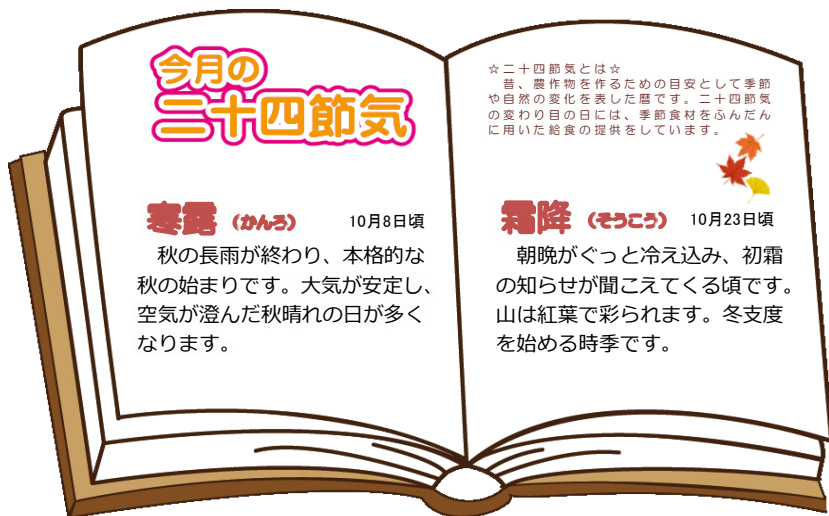
10月15日は世界手洗いの日です。手洗いは菌やウイルスから身を守る効果的な方法の一つです。外から帰ってきた時、トイレの後、調理の前、食事の前などは必ず手を洗いましょう。

石けんやハンドソープを使用し、10秒間もみ洗い→15秒間水ですすぐ、を2回繰り返すことで、菌などを1万分の1まで減らすことができます。手洗いの後はペーパータオルなどで水気をしっかりと拭き取り、乾かします。

《給食室より》

そよかぜ組特別はみんなで一緒に美味しいコロックを作ることができました。各自好きな調味料で食べるのですが、みんな家庭での様子を教えてくれたので、いつもとは違う味で食べてみよう！と冒険をしながら笑顔で食べる姿がとても印象的でした。先日の食育のお話で、秋になりますよ～しっかりと食べてたくさん寝て元気に過ごしましょうとお話しました。

給食室からも美味しい秋を届けていきたいと思います。



☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

今月の 二十四節気

寒露 (かんろ) 10月8日頃

秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりです。大気が安定し、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。

霜降 (そうこう) 10月23日頃

朝晩がぐっと冷え込み、初霜の知らせが聞こえてくる頃です。山は紅葉で彩られます。冬支度を始める時季です。



《毎月19日は食育の日です》

りんごを食べよう



りんごは秋から冬にかけて旬を迎え、「1日1個のりんごは医者を選ばない」という西洋のことわざがあるように、身体に良い果物として知られています。食物繊維が豊富で整腸作用があり、おなかの調子を整えてくれます。りんごは歯ぐきがあるので噛む練習になり、たくさん噛むことで唾液の分泌も増え、虫歯予防にも効果があります。

離乳食では必ず加熱をし、柔らかくしましょう。段階別に固さの目安を紹介します。

【初期】なめらかにすりつぶした状態（ポタージュくらい）

【中期】舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）

【後期】歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）

【完了期】歯ぐきで噛める固さ（指でつぶせるくらい）

にらちぢみ

《約4人分》

・薄力粉	40g
・上新粉	20g
・水	大さじ4
・にら	16g
・玉ねぎ	1/4個
・鶏がらスープの素	小さじ1/2
・油	小さじ2
・味噌	大さじ1/2
・砂糖	小さじ2
・水	大さじ1



《作り方》

- ①にらは1cmほどに切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ②油とA以外の材料を混ぜ合わせます。
- ③油をひいたフライパンまたはホットプレートで、②を数回に分けて両面を焼きます。
- ④Aを合わせて加熱します。フツフツしてきたら火を止めて冷まします。
- ⑤③を一人分の大きさにカットして、④をかけます。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

