

モンキュウ通信

2009年 11月 No.101

この通信は、^{モン}門田報徳保育園 ^{キュウ}給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな「育ち」の手助けをしたいと考えています。



紅葉も深まり、朝・晩の寒さが厳しくなってきました。寒くなると冬野菜をたくさん使った鍋物やシチューが美味しい季節ですね。冬になると、野菜の甘味が出て柔らかく、おいしくなってきます。体を温める根菜類（大根やレンコン・かぶなど）や緑黄色野菜（ほうれん草やブロッコリー・春菊など）がたくさん出てきます。寒さや風邪に負けない体力をつけるためにも、ビタミン豊富なおいしい野菜をたっぷりとりたいですね。



11月8日は「いい歯の日」 しっかり かねで 食べましょう

かむ力は、毎日の食事を通じて身につけていくものです。子どもが好むファストフードなどは加工されているものや脂質が多く、あまりかまずに食べられるので、かむ力が身につけません。

幼児も奥歯（第2乳臼歯）までそろえば、乳児の時とくらべているいろいろなものが食べられるようになります。かむ力をつけるためにも、やわらかいものばかり子どもに食べさせないようにしましょう。



時間がなくても簡単 美味しい！！

野菜たっぷりのワンタンスープの作り方

《材料》 ～4人分～

- ・ワンタンの皮…1人2枚
- ・豚細切り肉 …50g
- ・人 参 …1/2本
- ・白 菜 …2枚
- ・キャベツ …2枚
- ・玉ねぎ …中1コ
- ・長ネギ …1/3本
- ・ほうれん草 …2株

→千切りにする。

→薄切りにする。

→さっと茹でて1口大に切る。

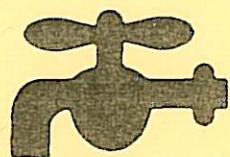
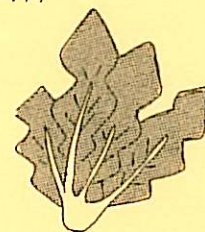
*味付け=【鶏ガラスープの素、しょう油、ごま油】

または、【かつお節（出汁）、味噌】

《作り方》

1. 豚肉・人参・白菜・玉ねぎを鍋に入れ、水を加えて煮込んでいく。
2. ①の野菜が柔らかくなったら、キャベツ・長ネギを加え味をつける。
3. ワンタンの皮を1枚ずつ散らし火を通し、最後にほうれん草を加え温まれば、スープの完成です。

*お肉を包まないで簡単にできあがります。ワンタンのツルツとした食感が子どもたちに大人気です。



楽しく手洗いをするために

手洗いの習慣は、毎日の暮らしの中で繰り返し行うことによって身につきます。風邪、インフルエンザ、下痢、食中毒などの怖い感染症予防も、まずは手洗いから。乳幼児期から手洗いの習慣がつくように、ご家庭でも取り組んでみてください。



- ・こんな工夫がオススメ・
- ・いい香りの石けんやかわいい石けんを使う
- ・子どもの好きな柄のタオルを用意する

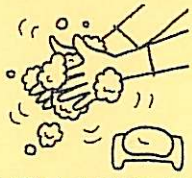


手洗いで お手々ピカピカ

手順



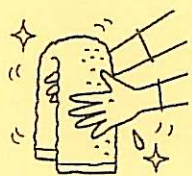
1 水でさっと下洗いする



2 石けんをつけて、手のひら、指の間、手首をよくこする



3 水でよくすすぎ、洗い残しがないかチェック



4 清潔なタオルで手をふけば、ほらピカピカ