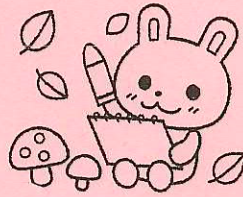




モンキユウ通信



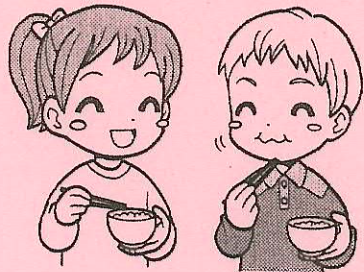
2014年 9月

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。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。

9月の声とともに、朝、夕は秋風を感じるようになりました。楽しかったプール活動も終わり、保育園では運動会の練習が始まり、子どもたちが元気に園庭を走ったり、踊ったりするなど、熱心に取り組んでいます。

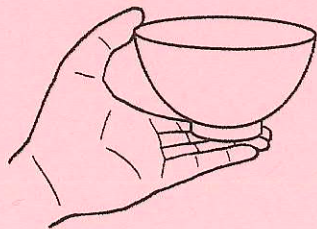
秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調を崩す心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠とるように気をつけて下さい。

思いやりの心を育む 食事マナー



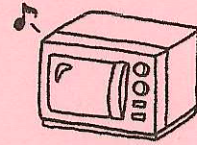
食事マナーには、はしの使い方や食器の持ち方、並べ方、食べる時の姿勢など、気をつけたいことがたくさんあります。これらの食事マナーを守ると、食事がしやすく、美しく食べることができるようになります。また、一緒に食事をする相手に不快な思いをさせずに済むので、相手を思いやることにつながります。みんなで楽しく食事をするための食事マナーを身につけましょう。

茶わんの持ち方

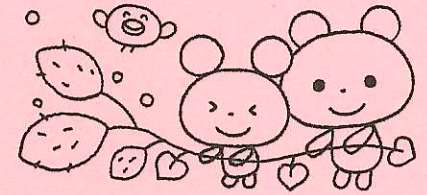


茶わんのへりに人差し指をかけたり、茶わんを横から握るように持ったりしていると、安定性が悪くなり、見た目もよくありません。

茶わんを持つ時は、茶わんのへりに親指をかけて糸底をそのほかの指で支えます。指がそろっているときれいに見えます。



ミートローフ作り方



材料

A	豚挽肉	250g
	鶏挽肉	250g
	玉ねぎ	1コ
	パン粉	適量
	卵	2コ
	塩、こしょう	適量
	ミックスベジタブル	100g
ウスターソース	100g	
トマトケチャップ	100g	
砂糖	適量	

作り方

- ① 玉ねぎのみじん切りをから入りする。
 - ② Aをねばりがでるまでよく混ぜる。
 - ③ オープンシートを敷き②を細長い半月型に形作り、200℃で30分焼く。
 - ④ ソースとケチャップ、砂糖を煮立せ、切り分けた肉にかける。
- ★ あら熱をとってから切ると切りやすいです。
★ ブロッコリー、トマトなどと盛りつけると彩りがきれいです。

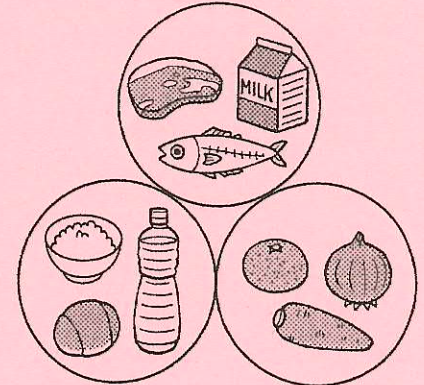
赤・黄・緑のグループの食べ物を食べましょう

いろいろな食べ物を食べて栄養バランスのよい食事をしましょう。

赤・黄・緑のグループとは

赤・黄・緑のグループとは、栄養素のおもな働きから食品をグループわけしたものです。赤のグループは魚や肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品などです。体をつくるもとになるたんぱく質や無機質などを多く含みます。黄のグループは、穀類、いも類、砂糖、油類です。エネルギーのもとになる炭水化物や脂質を多く含みます。緑のグループは野菜や果物です。体の調子をととのえるもとになるビタミンを多く含みます。それぞれのグループからいろいろな食べ物をとると栄養のバランスがととのいます。

赤のグループ



黄のグループ

緑のグループ

食事調査にご協力いただきありがとうございました。
集計がでたらご報告いたします。

