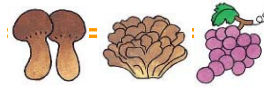


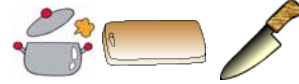
# 給食からのおたより

9月号 面川報徳保育園



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くず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をとるようにしましょう。

9月から冬に向けて、食中毒が多く発生する時期です。食事前、帰宅後の手洗い・うがい、調理器具・調理の際の衛生など、特に気を付けて下さい。



## 8つの『こ食』

- 1「孤食」…大人が家にいても、子どもが一人で食事をする。
- 2「個食」…家族それぞれが自分の好きなものを食べる。
- 3「固食」…自分の好きな決まったものしか食べない。
- 4「小食」…食べる量が少ない。
- 5「粉食」…パン中心の粉を使った主食を好んで食べる。
- 6「濃食」…調理済み加工食品など、味の濃いものを好んで食べる。
- 7「子食」…家族の食事が、子ども中心の「カタカナ料理」(カレー・ハンバーグ等)になっている。
- 8「コ食」…家族が集まった場所でも会話もなく、テレビを中心に「コ」の字に座り黙々と食事をする。



このような「こ食」をなくし、心も体も満足出来る食事に行きましょう(´o´)



## ミニレシピ 松風焼き



### 材料 (1人分)

- A
- 鶏挽肉…45g
  - 長ネギ…10g
  - 人参…10g
  - 玉ねぎ…10g
  - パン粉…4g
  - 牛乳…6g
  - 卵…5g
  - 三温糖…1g
  - 味噌…4g
  - 白ごま…適量
  - 油…適量

### 作り方

- ①玉ねぎ・長ネギ・人参をみじん切りにし、フライパンで炒めて、さましておく。
  - ②Aを粘りが出るまでよく混ぜる。
  - ③鉄板に油をしき、②を2cmくらいの厚さにならし、ごまをふりかけて200℃で20分焼く。
- ※フライパンでも可



## 今月の予定

- 12日(金)誕生会
- 27日(土)芋煮運動会

※12日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。27日はおたよりをご覧下さい。

今月の給食目標  
たくさん食べて  
夏の疲れをとりましょう!

