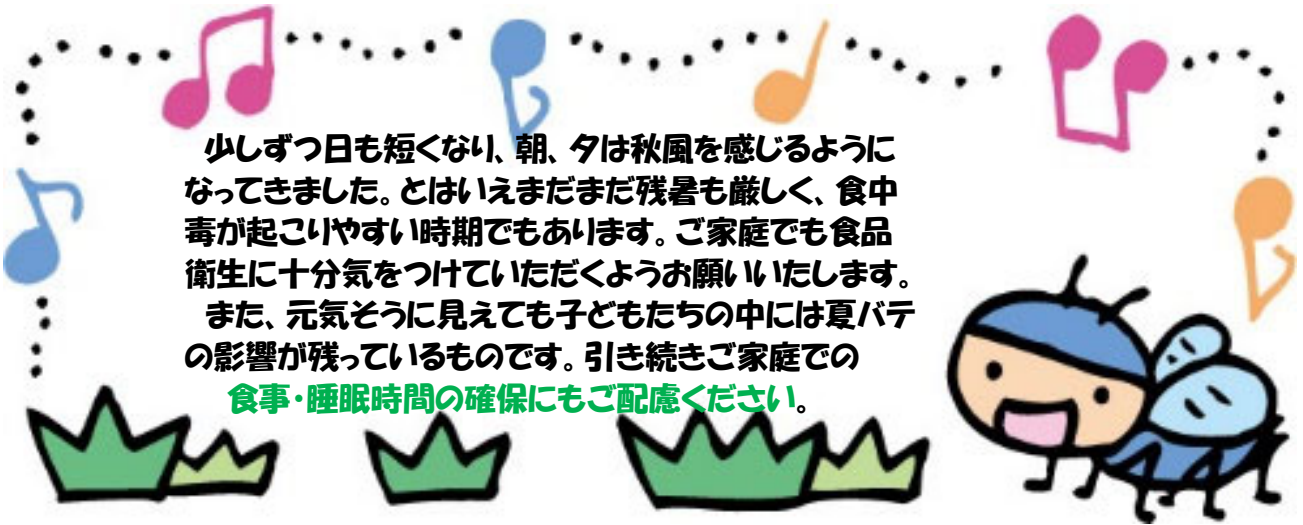




9月 給食だより

平成30年
面川報徳保育園
分園大戸報徳保育園



少しずつ日も短くなり、朝、夕は秋風を感じるようになってきました。とはいえまだまだ残暑も厳しく、食中毒が起こりやすい時期でもあります。ご家庭でも食品衛生に十分気をつけていただくようお願いいたします。また、元気そうに見えても子どもたちの中には夏バテの影響が残っているものです。引き続きご家庭での**食事・睡眠時間の確保にもご配慮ください。**

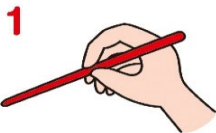


お米は栄養たっぷり

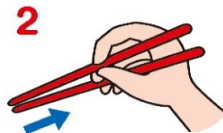
ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べて太りにくい食材です。

秋の味覚と合わせて美味しい新米を味わいましょう。

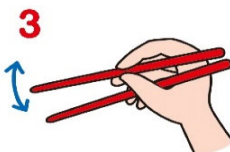
おはしやおわんのもちかた



1 えんぴつをもつように、おはしを1ぼんもちます。



2 もう1ぼんのおはしを、おやゆびのつけねとくすりゆびのつめのよこではさみます。



3 うえのおはしだけをうごかします。



おやゆびをうえにして、ほかのゆびでおわんのしたをささえます。

スイートポテト



材料(4個分)

- さつまいも…約250g(小1本)
- バター……………15g
- 砂糖……………15g
- 牛乳……………30cc
(生クリームでもOK)
- 卵黄……………1/2個

作り方

- ①さつまいもは皮をむいて、適当な大きさにきる。
- ②柔らかくなるまで煮る。
- ③さつまいもをつぶす。
- ④③にバター・砂糖・牛乳を混ぜてよく練る。
- ⑤ラミカップに入れ、形を整える。
- ⑥卵黄を溶き、⑤の表面に塗る。
- ⑦180℃に温めたオーブンで15分位焼く。
(表面に焼き色がつく程度)



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

