

きゅうしょく だより

2022年
11月号

お子さまと一緒に
秋の味覚を楽しみつつ、
冬にむけて風邪に負けない
からだづくりをしっかりとこないましょう!

風邪をひかないために!

風邪予防には、風邪の原因となるウイルス等を体内に入れないように、こまめに手洗いやうがいをすることが大切です。特に食事前や外出後の手洗いは風邪予防の基本です。今一度、家族みんなで正しい手洗いについて振り返ってみましょう。



がう
がう



QR から
手洗い動画を
チェック!



11月8日 いい歯の日

いい歯の日は、「11 (いい) 8 (歯)」の語呂合わせをもとに、1993 (平成5) 年に、日本歯科医師会によって制定されました。いい歯=丈夫な歯をつくるために、「よく噛む」ことが大切です。よく噛むことは、①唾液の分泌を促す、②大脳を刺激し脳の発達を促す、③顎(あご)を丈夫にするなど、体にとって良いことがたくさんあります。よく噛むことを習慣化するために、「よく噛んで食べてね!」と声をかけること、噛み応えのある材料や調理方法を選ぶことが大切です。

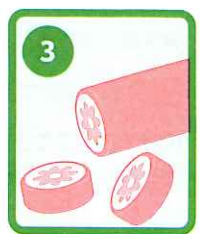


食べた後は、
歯を磨きましょう!



キッズチャレンジ クイズ

ちとせあめはどれでしょう?



モグちゃんと一緒に学ぼう! 食育ページ



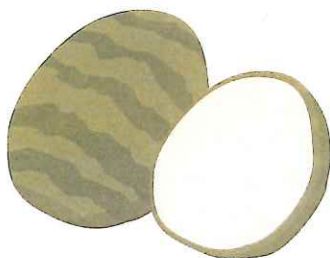
スマホからも
給食だよりやレシピに
アクセスできます!



①: 千歳市は、江戸時代に漁舟の船頭が紅白の樟状の船を「千年船」「壽命船」と名付け、
船には鯛・魚の長寿を象徴する松竹やかに描かれており、長寿スズランを贈り物としました。
また、おはこを切っても切り口が同じように戻れるように工夫されました。

選び方

- ・皮のしま模様のはっきり見える
- ・等間隔のもの
- ・ふっくらと丸みがある
- ・皮がしっとりして、ひび割れない



栄養素

食物繊維（腸のはたらきを活発にする）
カリウム（ナトリウムの排出を助ける）

豆知識

親芋のまわりに子芋や孫芋がたくさんつくので、子孫繁栄をあらわす縁起の良い食べ物です。



きせつの食べ物で料理

里芋のジャーマンポテト

材料：2人分

里芋	200g	調味料 A	顆粒コンソメ	3g(小さじ1)
ベーコン	30g(2枚)		塩	0.8g(少々)
タマネギ	60g(1/3個強)		粗挽き黒胡椒	少々
オリーブオイル	適量		生パセリ	2g



- 1 里芋は皮をむいて一口大、ベーコンは1cm幅、タマネギは薄切りにする
- 2 里芋は耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで5分加熱する
- 3 フライパンを中火にかけてオリーブオイルをしき、ベーコンとタマネギを加えてタマネギがしんなりするまで炒める
- 4 2の里芋と【調味料A】を加えて炒め合わせたら、器に盛り付けパセリを散らす

お子様に里芋を洗うお手伝いを
してもらいましょう。
じゃがいもとは違う手触りを
体験できます。



里芋のむき方豆知識

洗った里芋を熱湯で3分ほど茹でるか、ラップに包み、レンジで3分ほど加熱すると、手でつると皮がむけます。

お子様に大人気のおやつ

チーズクッキーバー

材料：2人分

材料 A	粉チーズ	15g(大さじ2・1/2)	バター	25g
	スキムミルク	20g(1/4カップ)	砂糖	15g(大さじ1・1/3)
	薄力粉	30g(1/4カップ強)	卵	12.5g(1/4個)
	ベーキングパウダー	0.5g(小さじ1/8)	レーズン	5g



- 1 【材料A】をふるいにかけて混ぜておく
- 2 大きめのボウルにバターを入れ泡立て器で混ぜ、クリーム状になったら、砂糖を加えてよく混ぜる
- 3 2に卵を加えてよく混ぜ、細かく刻んだレーズンと1を加えて混ぜる
- 4 広げたラップの上に3をのせて、さらにラップを上から重ね、約12cmの正方形（厚さ1cm位）に四角くのぼしたら、冷蔵庫で30分ほど冷やす
- 5 4を十字に四等分（約6cm×6cm）にし、さらにスティック状（1.5cm×6cmを16本）に切り分ける
- 6 あらかじめ180度に温めたオーブンで10～15分焼く

好きな形に整えたり、
型で抜いたりしても楽しいよ。

