



10月 給食だより

大宮みちのこ保育園

暑さも和らぎ、いよいよ秋本番をむかえます。木々も色づき始めて気持ちの良い秋風も感じられ、過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しがちです。さんま・りんご・きのこ・栗など、旬のものは栄養が豊富です。秋の味覚を味わいながら、冬にむけて元気な体を作りましょう。

食事のマナーを覚えよう☆

☆あいさつをする

食事の前には「いただきます」食事の後には「ごちそうさまでした」のあいさつは必ず身につけておきたい食事のマナーです。

☆座って食事をする

席を立ててフラフラしたり、食べ物や食器で遊んだりしないで落ち着いて食事を食べましょう。

☆音を立てずに食べる

食器をスプーンで叩いたり、口に物が入ったまま喋ったりするのはよくありません。

☆背筋を伸ばして食べる

背中を丸めて食べると消化不良の原因にもなります。食べ物を効率よく消化・吸収させる為にも背筋を伸ばして食べましょう。

☆三角食べをする

ご飯、主菜、副菜、汁物を順番に食べていく食べ方で、均等に食べる事ができ栄養もバランスよく摂取することができます。



楽しく作ろう！かぼちゃプリン



(4人分)

- ・かぼちゃ 200g
- ・砂糖 30g
- ・牛乳 200 cc
- ・バニラエッセンス
(無くても ok)
- ・ゼラチン 5g
- ・水 50 cc

- ① ゼラチンを水でふやかす。
- ② かぼちゃは皮をむき一口大にカットしレンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③ かぼちゃと牛乳をミキサーで攪拌する。
- ④ 鍋に移し弱火で温める。(沸騰させないように気をつける)
- ⑤ ふやかしたゼラチン・砂糖・バニラエッセンスを加えて溶かす。
- ⑥ こし器で濾し、器に流し入れ冷蔵庫で固めたら完成！