



# 給食だより 10月

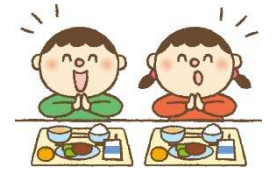
杉戸みちのこ保育園

令和2年 10月1日

暑い日差しも落ち着き始め、秋の風を感じる気候になってきました。  
秋は新もの（今年とれたもの）の食材が多く出回る季節です。お米やお豆、秋刀魚など今が一番おいしく感じられます。是非、一番おいしい時期の旬の食材を味わってみて下さい。

## 食事のマナーを覚えよう☆

3歳頃には自分で食事が食べられるようになります。このころから、家族や友達みんなで会話をしながら楽しく食べる「社会食べ」に発達させるために、食生活の基本的なルール教え、マナーを身に付けさせることが大切になります。



### ☆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」の挨拶をする習慣は必ず身に付けておきたい食事のマナーです。



### ☆座って食事をする

席をたってフラフラしたり、食事中にひじや頬づえをついたり、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

食器をスプーンなどで叩いたり、口に物が入ったまましゃべったりするのはよくありません。皆と楽しく気持ちよく食事をしましょう。



### ☆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まっすぐ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、料理を均等に食べることができ、栄養もバランスよく摂取することが出来ます。

#### じゅんばんにたべよう



### マナーを守って

みんなで楽しく、  
食べましょう



## 今月のオススメ

## うさぎまんじゅう



### 〈材料〉

卵白	5g
上白糖	15g
白あん	15g
薄力粉	15g
ベーキングパウダー	0.8g
こしあん	20g
着色料	少々

3個分

### 〈作り方〉

- ①卵白に上白糖を加えて泡だて器で混ぜます。白あんをちぎって加えて混ぜたら、薄力粉、ベーキングパウダーを合わせふるい、着色料(赤)を入れ木べらで混ぜ合わせる。
- ②ひとまとめにしたら薄力粉を手粉にして15gに分ける。
- ③掌の上で平らにしたら丸めておいたこしあんを中に入れて生地で包んでいきます。
- ④生地が包み終わったら蒸し器で11~12分程蒸したら目と耳を付けて完成。

## 食育活動



今月はイベントが多く、十五夜、誕生会、ハロウィンと盛り沢山なので、メニューもイベント仕様になっていますので、楽しんでいただけたらと思います。

