

11月の食育テーマ 「三角食べに挑戦してみよう！」

日に日に寒さが増して一歩ずつ冬へと近づいています。

10月に引き続き、旬の食材（柿・さんま・干し芋・白菜・ラフランス等）をたくさん給食に取り入れていきたいと思います。旬の食材を食べて、寒い冬に向けて力を蓄えましょう。

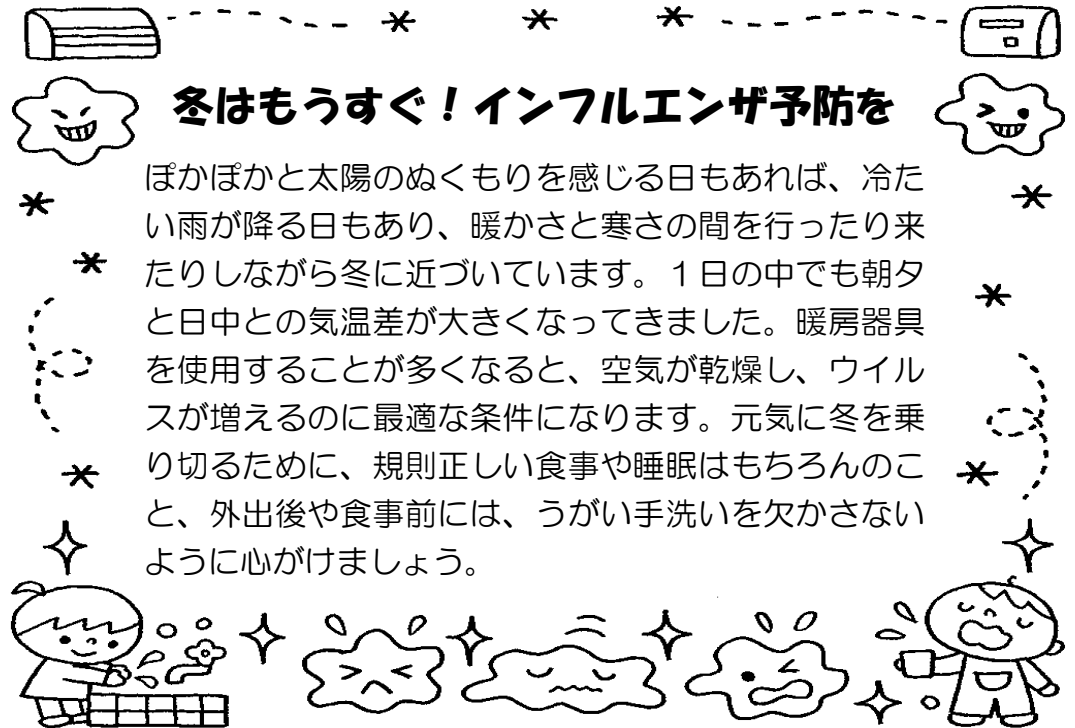
三角食べとは主食(ご飯・パン)、主菜(肉・魚料理)、副菜(和え物・サラダ)、汁物を順番に均等に食べていく食べ方です。三角食べをすると良いことがたくさん!!

- 1.まんべんなく食べることで栄養バランスが良くなります!
 - 2.ご飯やおかずを順番に食べることで口の中で料理が混ざり合い味覚が養われます!
 - 3.それぞれを順番によく噛んで食べることで脳が活性化します!
- 美味しく楽しくご飯を食べられるようにお家でも三角食べに挑戦してみましよう。

11月15日 七五三 ~千歳あめ~



七五三は子どもの成長を祝う行事です。3歳の男女、5歳の男子、7歳の女子が晴れ着を着て氏神や神社にお参りをします。昔は、子どもの死亡率が高かったため、無事にこの歳を迎えられたことを家族みんなですべて祝いました。そして七五三と言えば千歳あめ。「千歳」には千年という意味があり、あめをつくる時に長く伸ばす作業を行なうことなどから、長寿の願いが込められています。



冬はもうすぐ! インフルエンザ予防を

ぽかぽかと太陽のぬくもりを感じる日もあれば、冷たい雨が降る日もあり、暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近づいています。1日の中でも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに最適な条件になります。元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事前には、うがい手洗いを欠かさないように心がけましょう。

★今月のレシピ★ ~大学いも~ 簡単!!

【材料】

さつまいも	中2本	
A {	砂糖	大さじ4
	醤油	小さじ2
	黒胡麻	適量
	水	70cc
揚げ油	適量	

【作り方】

1. さつまいもを切り水にさらす。
2. A を鍋に入れ一度沸かす。
3. さつまいもの水気をよく切り、170℃の油で表面がカリッとし、竹串が刺さるくらいまで揚げる。
4. 揚げたてのさつまいもを2の鍋に入れ全体を絡めたら出来上がり(〇)/★

※切り方は、乱切りやスティックなど火の通りやすい大きさに♪
 ※水あめで作ると失敗しやすいですが、砂糖なので失敗なし!

