

食育だより 11月

<ふじ組>稲刈りをしたよ！

秋晴れの涼しい気候の中、稲刈りを行いました。

今年の猛暑は稲にも影響したようで、例年よりも穂の付き方があまり良くなかったのですが、それでも立派に成長してくれました。

子どもたちにはハサミで稲刈りしてもらいましたが、本当は鎌かまで稲刈りするよと伝えました。今年はなんと鎌かまの実物があったので、子どもたちに見せると、「かっこいい！」「包丁が曲がってる！」「かまきりみたい！」と大興奮でした。

天気の良い日に10日ほど干し、次は脱穀・もみすりをします。

通園門付近に干していますので、どうぞご覧ください。



ゆり・きく組ですくすくランドの
さつまいもを収穫しました♪



☆手洗い・うがいをしっかりしましょう☆

この季節は、インフルエンザや風邪、胃腸炎などさまざまな感染症が流行する季節です。

これらの感染症にかからないために特に大切なのが、手洗い・うがいです。ご家庭でも正しい手洗い・うがいをお子様と一緒に習慣づけていただき、感染症の予防を心がけてください。

手洗いのススメ

ウイルスを持っている人とは直接接しなくても、エレベーターのボタンや、手すり、つり革など多くの人が触れるものを通して感染症にかかる恐れがあるので、外から帰ったときはもちろんのこと、食事の前などこまめに手を洗うことが大切です。

- ◎手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、手首まで石けんを使い丁寧に洗う
- ◎洗った後は清潔なタオルやハンカチで拭く



うがいのススメ

インフルエンザは、くしゃみやせきで空中に飛び散ったウイルスを吸い込むことで感染します。吸い込んででもすぐに症状が出るというわけではないので、細胞の中に入る前に洗い流すことが重要です。

- ◎ぶくぶくうがいでまず口の中の汚れを取る
- ◎上を向いてのどの奥に届くようにならうがいを15秒間する、これを2回繰り返す



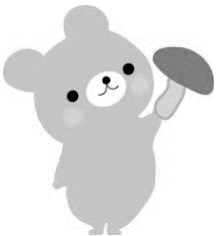
給食レシピ紹介♪



☆鶏肉ときのこのグラタン☆

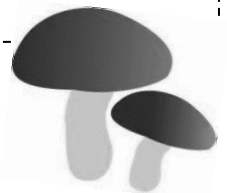
◎材料	(5人分)
鶏もも肉	150g
玉ねぎ	中1つ
人参	中1/2
じゃが芋	中2つ
しめじ	1/2房
マッシュルーム	大4つ
とろけるチーズ	80g
牛乳	100ml
ホワイトルウ	35g
パン粉	大きじ1
パセリ粉	小さじ1/2

- ①玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、マッシュルームを食べやすい大きさに切る。
- ②バターを入れたフライパンで鶏もも肉を炒め、色が変わったら、玉ねぎ、人参を入れ炒める。
- ③②が柔らかくなったら、じゃが芋、しめじ、マッシュルームを入れさらに炒める。
- ④牛乳とホワイトルウを入れ、ルウが溶けてとろみがつくまで火にかける。
- ⑤④をグラタン皿に入れ、とろけるチーズ、パン粉の順に上から乗せ、180°Cに温めておいたオーブンで15分焼く。
- ⑥焦げ目がついたらパセリ粉を振り、完成♪



☆きのこのお話☆

私たちが食べているきのこは、植物でいえば“花”にあたる部分です。低カロリーで食物繊維やビタミン類などが豊富に含まれ、風邪にかかりにくくなるといった免疫力を高める作用もあります。きのこは洗うと水っぽくなってしまうので、下ごしらえはおがくずを払う程度で十分です。汚れが気になる場合は、湿らせたキッチンペーパーで軽く拭くと良いです。



* 11月お弁当持参の月曜日 *

12・26日

