

ぱくぱく だより

2024年
10月号



木々の葉が赤や黄色に染まり、ますます秋の深まりが感じられるようになりました。

10月15日は世界手洗いの日です。手洗いは菌やウイルスから身を守る効果的な方法の一つです。外から帰ってきた時、トイレの後、調理の前、食事の前などは必ず手を洗いましょう。

石けんやハンドソープを使用し、10秒間もみ洗い→15秒間水ですすぐ、を2回繰り返すことで、菌などを1万分の1まで減らすことができます。手洗いの後はペーパータオルなどで水気をしっかりと拭き取り、乾かします。

正しい手洗いをを行い、食中毒や感染症を予防しましょう。

雲一つない秋晴れが続いています。10月を迎え子供達は、元気に運動会の練習に励んでいます。園の畑ではお芋の葉っぱが茂っています。もうすぐ収穫の時期ですね!!さつまいもは芋類の中で最も多くビタミンCを含んでいて、皮にも栄養がたっぷりです。園のおやつは皮のまま提供していますので、ぜひ皮まで食べてみてください!!

給食室より



《毎月19日は食育の日です》



りんごを食べよう



りんごは秋から冬にかけて旬を迎え、「1日1個のりんごは医者を選ばない」という西洋のことわざがあるように、身体に良い果物として知られています。食物繊維が豊富で整腸作用があり、おなかの調子を整えてくれます。りんごは歯ごたえがあるので噛む練習になり、たくさん噛むことで唾液の分泌も増え、虫歯予防にも効果があります。

離乳食では必ず加熱をし、柔らかくしましょう。段階別に硬さの目安を紹介します。

【初期】なめらかにすりつぶした状態（ポタージュくらい）

【中期】舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）

【後期】歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）

【完了期】歯ぐきで噛める固さ（指でつぶせるくらい）



こよみ

今月の二十四節気

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

寒露 (かんろ)	10月8日頃
秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりです。大気が安定し、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。	
霜降 (そうこう)	10月23日頃
朝晩がぐっと冷え込み、初霜の知らせが聞こえてくる頃です。山は紅葉で彩られます。冬支度を始める時季です。	

にらちぢみ

《約4人分》

- | | | | | |
|-----------|--------|---|-----|--------|
| ・薄力粉 | 40g | A | ・油 | 小さじ2 |
| ・上新粉 | 20g | | ・味噌 | 大さじ1/2 |
| ・水 | 大さじ4 | | ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・にら | 16g | | ・水 | 大さじ1 |
| ・玉ねぎ | 1/4個 | | | |
| ・鶏がらスープの素 | 小さじ1/2 | | | |



《作り方》

- ①にらは1cmほどに切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ②油とA以外の材料を混ぜ合わせます。
- ③油をひいたフライパンまたはホットプレートで、②を数回に分けて両面を焼きます。
- ④Aを合わせて加熱します。フツフツしてきたら火を止めて冷まします。
- ⑤③を一人分の大きさにカットして、④をかけます。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。

