

食育だより 11月

秋が深まるにつれ、日暮れの時間がとても早くなりました。冬はすぐそこまで来ています。朝晩肌寒さを感じる季節です。暖かくして体調を崩さないように気を付けましょう。

～旬の食材～ レンコン みかん

11月の給食で提供します。まだ食べた事のないお友だちはお家で食べてみてくださいね。

～人気のおやつ～ スコーン

<材料> 4個分

- ・ホットケーキミックス 80グラム
- ・食塩不使用バター 20グラム
- ・牛乳 18グラム
- ・いちごジャム 20グラム

<作り方>

- ①オーブンを180℃に予熱しておく。
- ②天板にオーブンシートを敷く。
- ③食塩不使用バターは常温で置き柔らかくする。
または電子レンジで20秒ほど温める。
- ④ボウルに③とホットケーキミックス、牛乳を入れ、よく捏ねる。
- ⑤めん棒で1.5センチ位の厚さに伸ばし、お好みの形に切る。
(型で抜いてもかわいいですよ!)
- ⑥天板に⑤を並べオーブンに入れて15分焼く。
- ⑦⑥にイチゴジャムを添えて完成!



みんな大好きなおやつです!

～手洗い上手にできるかな～ 清潔な手でご飯を食べましょう♪

- ①まず流水で手を洗います。
- ②せっけんをつけてしっかり泡立てます。
- ③手のひら、手の甲をこすり、指の間は両手を組むようにしてこすり合わせて洗います。
- ④親指は反対の手でねじるようにして洗います。
- ⑤指先、爪の間は手のひらの上で指先をこするように洗います。
- ⑥手首は反対の手でねじるようにして洗います。
- ⑦流水でせっけんと汚れを十分に洗い流します。
- ⑧清潔な乾いたタオルで水分をしっかりとふき取ります。

