

# 11月の食育だより

ホクホクの焼きいもが美味しい季節ですね。キノコやかぼちゃ、柿など多くの食べ物が旬を迎えています。旬の食べ物を美味しくいただきながらすくすく元気に育ててほしいです！

## ☆10月の人気おやつより！りんごのクッキー☆

<約20枚分>

ホットケーキミックス	400g
食塩不使用バター	200g
りんご	400g

<作り方>

- ①りんごの皮をむいて、1/16切りしたものをスライスする。
- ②ホットケーキミックス、バター、①のりんごを合わせて生地を作る。
- ③約20個分にわけ、丸く広げる。
- ④170℃のオーブンで15分焼き、出来上がり♪



どのクラスもとても良く食べていました(∇∇)

## よく噛んで食べていますか？

健康な歯を保つためには、よく噛んで食べること！

食べたらずんざんに歯を磨くこと。そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を食べることが大切です♪

特に歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを意識してとりたい栄養素です(o^-^o)

11月の旬食材  
れんこん みかん

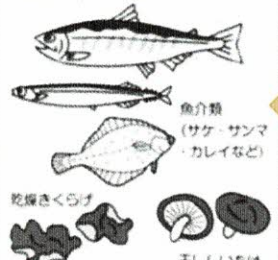
歯や骨をつくる

カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を助ける

ビタミンDの多い食べ物



11月8日は  
“いい歯の日”

