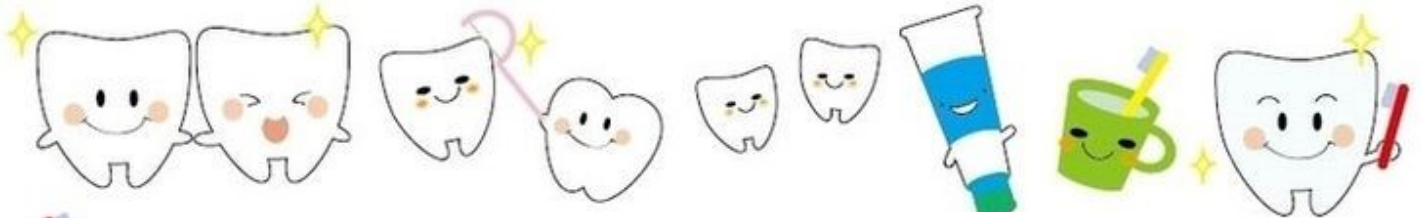




食育だより

日が暮れるのが一段と早くなりました。
ポカポカと暖かいおひさまの出ている日中は、外で遊ぶ
子どもたちの元気な声が聞こえてきます。
秋の味覚を取り入れた給食をたくさん食べて、
寒さに負けないようにしましょう。

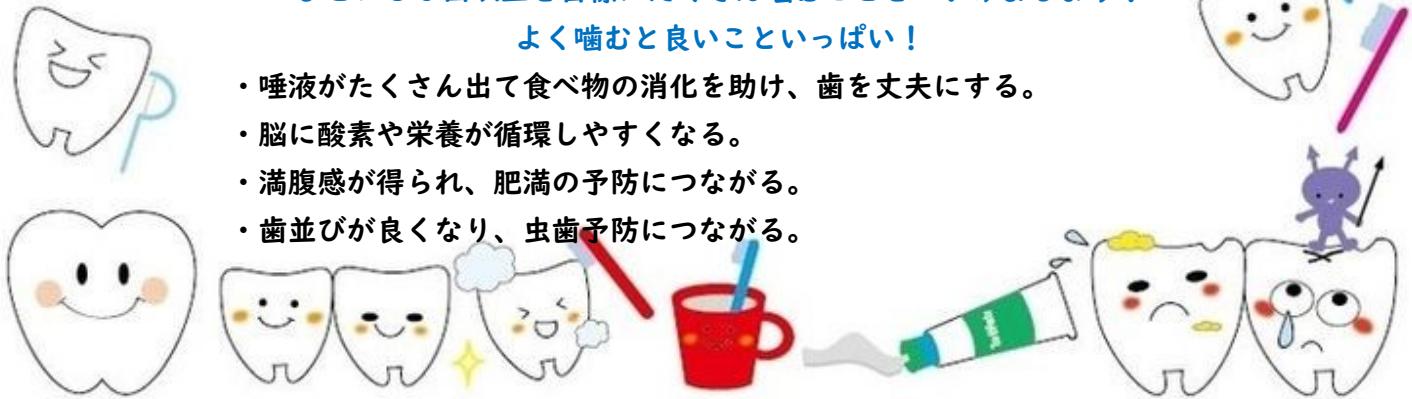


11月8日は「いい歯」の日

いい歯の日は、11（いい）8（歯）の語呂合わせから80歳になっても
自分の歯を20本の残そう、という「2080運動」の一環として、
日本歯科医師会によって制定されました。
生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃から歯を大切にする
習慣を身に付けて行きましょう。

ひと口30回以上を目標にたくさん噛むことを心がけましょう！
よく噛むと良いこといっぱい！

- ・唾液がたくさん出て食べ物の消化を助け、歯を丈夫にする。
- ・脳に酸素や栄養が循環しやすくなる。
- ・満腹感が得られ、肥満の予防につながる。
- ・歯並びが良くなり、虫歯予防につながる。



とこちゃん人気のメニュー ～さつま芋のミルク煮～

<材料>乳幼児一人分

- ・さつま芋・・・35g
- ・砂糖・・・3g
- ・食塩不使用バター・・・2g
- ・牛乳・・・15g

<作り方>

- ① さつま芋は一口大に切り、水にさらす。
- ② 鍋に①のさつま芋と、バター、砂糖を入れ牛乳を注ぐ。
- ③ 蓋をせずに、弱火でコトコトと煮る。
- ④ 15～20分位煮て、さつま芋が柔らかくなったら出来上がり！



<美味しい秋の味覚の選び方>

スーパーの店頭には秋の味覚がずらりと並んでいます！それぞれのポイントを知ってより美味しい食材を選びましょう。



<柿>

ヘタ・・・隙間がない。
皮・・・色づきがよい。
重さ・・・重みがある。
色・・・濃いオレンジ色。
全体・・・形がきれい。



<さつまいも>

重さ・・・重みがある。
皮・・・つやと張りがあり。
でこぼこや、ひげ根がない。
形・・・真ん中がふっくらと太い。
色・・・色味が均一で鮮やか。



<かぼちゃ>

ヘタ・・・ヘタが枯れて乾いている。
皮・・・ツヤがあって硬い。
種・・・種がしっかり詰まっている。
果肉・・・色鮮やか。
重さ・・・ずっしりと重みがある。



<れんこん>

切り口・・・節でカットしてある。
切り口が白に近い。
穴・・・穴のサイズが揃っている。
穴の形が崩れていない。
中が黒ずんでいない。



<りんご>

軸・・・しっかりしている。
皮・・・張りとなつやがある。
色・・・色鮮やかなもの。
下の部分まで濃い赤色。
重さ・・・ずっしりと重みがある。



<さんま>

口・・・口先が濃い黄色。
目・・・黒目の周りが透明で澄んでいる。
体・・・青黒くつやがある。
腹・・・銀白色で張りがある。
背・・・全体がずんぐりとしている。



<ぶどう>

枝・・・黄色から緑でしおれていない。
皮・・・張りがあり、プルムと
呼ばれる白っぽい粉が
表面についている。
実・・・パックの裏から見て
実が落ちていないもの。

11月の旬の食材は
レンコンとみかんです！

