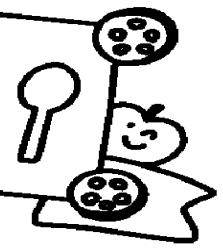


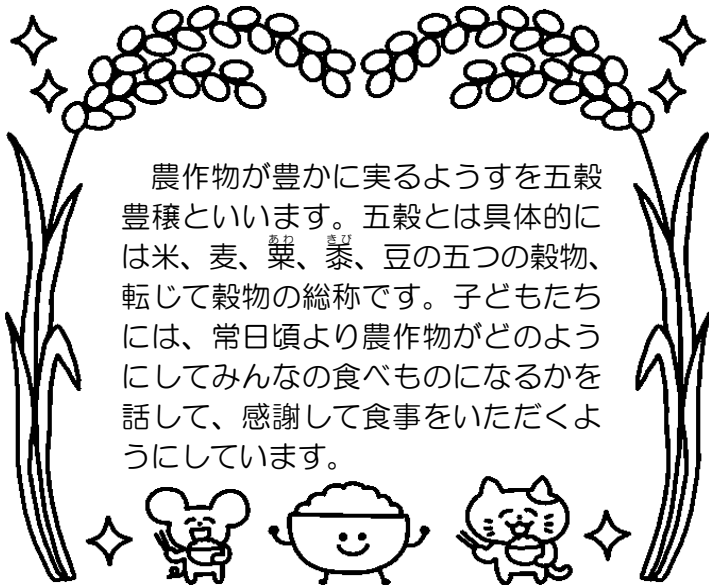


# 給食たより

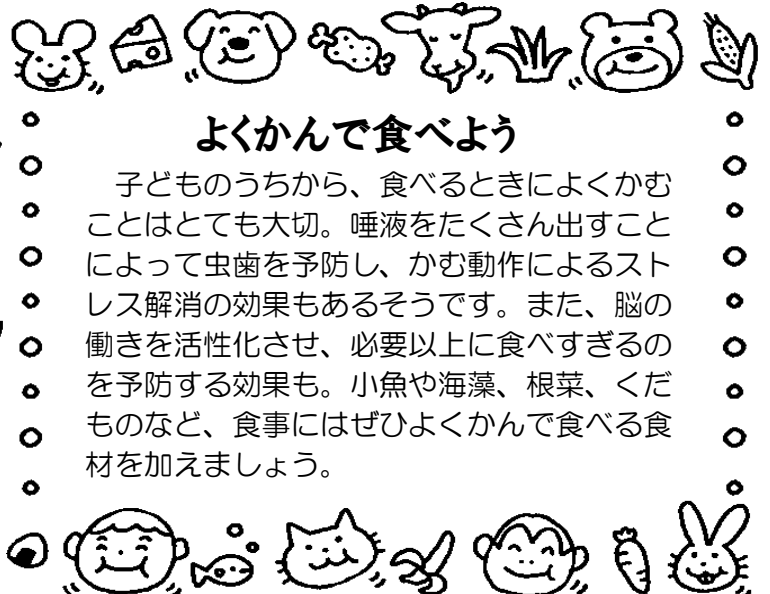


10月も終わり、朝晩は急激に冷え込むようになりました。日中も肌寒い日が増えて、一気に秋も深まってきます。

秋はイモ類、果物、きのこなどおいしい食材がたくさんあります。また、旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を味わって、風邪に負けず、元気いっぱい過ごしていきましょう



農作物が豊かに実るようすを五穀豊穡といいます。五穀とは具体的には米、麦、粟、黍、豆の五つの穀物、転じて穀物の総称です。子どもたちには、常日頃より農作物がどのようにしてみんなの食べものになるかを話して、感謝して食事をいただくようにしています。



## よくかんで食べよう

子どものうちから、食べるときによくかむことはとても大切。唾液をたくさん出すことによって虫歯を予防し、かむ動作によるストレス解消の効果もあるそうです。また、脳の働きを活性化させ、必要以上に食べすぎるのを予防する効果も。小魚や海藻、根菜、くだものなど、食事にはぜひよくかんで食べる食材を加えましょう。

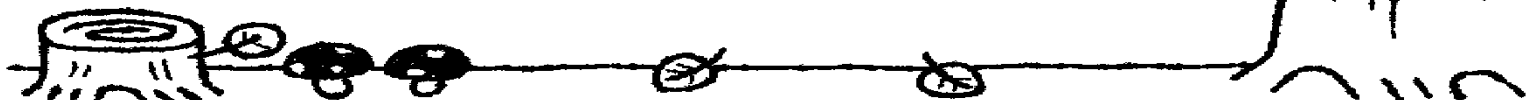
## ○フレンチトーストの作り方○

### <材料>

- ・食パン（8枚切り） 1枚
- ・牛乳 10cc
- ・無塩バター 5g
- ・グラニュー糖 適量

### <作り方>

- 1 溶かしたバターと牛乳を混ぜる
- 2 1の液にパンを浸す
- 3 鉄板に乗せ、上からグラニュー糖をまぶす
- 4 190度で10分焼いたら完成です



## 七五三の由来

七五三は、子どもが無事にその年齢を迎えられたことに感謝し、さらなるすこやかな成長を祈る行事。男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年に行います。平安時代の儀式が起源とされ、明治時代のころには庶民にも広まって、親しまれるようになったそうです。

園では14日に七五三おやつを提供する予定です。



10月のおやつで人気だったフレンチトーストです。  
是非うちでも作ってみて下さい

