



平成29年10月キッズだより



暑さも和らぎ爽やかな風を感じる過ごしやすい季節がやってきました。
「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などなど、さあ どの秋にしましょうか？
給食でも秋ならではの食材を使う予定です。秋の恵みに感謝し、よく食べて、よく運動し、
そしてしっかり睡眠をとって元気に過ごしましょう。

10月献立のポイント

- * 沖縄そば・くーぶいりちー・パパヤーイリチー・デークニーイリチー・
ぶるー・大根うちん和え・いなむどうち・鶏レバー汁・
黒胡麻ちんすこう等うちなー料理を予定しています。
- * 秋の香りカレー・梨・柿・青切みかん等、秋の食材を入れてます。

からし菜ちゃん

今月のおすすめレシピ



石垣まんじゅう(5個分) 作り方

- | | | |
|------------|-------|---------------------------------|
| 卵 | 1個 | ①卵を室温に戻して小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。 |
| 三温糖 | 70g | ②ボウルに卵を割りほぐし三温糖を加えてもったりするまで |
| サラダ油 | 30cc | 混ぜてからサラダ油→牛乳の順に混ぜていく。 |
| 牛乳 | 100cc | ③さつま芋はサイコロ型に切り水に浸けてでんぷん質をとる。 |
| 黒ごま | 大さじ1 | (水は何回か変える→でんぷんが残ると芋が黒くなります) |
| さつま芋(正味) | 100g | ④②に③とごまを加えて軽く混ぜ、ふるった粉を入れたら |
| ・小麦粉 | 150g | 木べらでささっと混ぜる。 |
| ・ベーキングパウダー | 小さじ1 | ⑤ホイルカップに入れて蒸し器で蒸し出来上がり～。 |

食中毒を予防する～お弁当作りのポイント

飲食店での食事が原因と思われがち・・・でも家庭でも発生しています。症状が軽かったりで
風邪や寝冷えなどと思われがちで食中毒とは気づかれず重症化することもあります。
特に作ってから時間をおいたお弁当は特に気を付けましょう。

◎お弁当箱は清潔に！

使う時はきれいに洗ってよく乾燥させたものを使いましょう。

◎おかずはしっかり加熱！

傷みにくくするために、しっかり火を通しましょう。

◎詰める時はよく冷まして！

詰める前に別の皿の上で冷ますなどして、湯気が出なくなってから詰めましょう。

◎おにぎりをにぎる時は！

素手で触らないようにラップを使用して作りましょう。



※手は石ケンを使ってこまめに洗う・肉や魚を調理したまな板は使い分けたり、きれいに洗う・

買った生鮮食品や総菜などはすぐに冷蔵庫へ・早目に食べきる・肉や魚は十分に加熱する。