

実りの秋、食欲の秋です。気候も涼しくなり、食べ物の美味しい季節になりました。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間をすごしたいですね。給食でも旬の食材を取り入れ、その季節ならではの献立になるように配慮しています。

秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動して、しっかり睡眠をとって、元気な体を保ちましょう。



10月から、お弁当の日が再開します！！忙しい中準備をしていただくのは大変だと思います。ですが、子ども達はとってとって楽しみにしているお弁当の日(\*^-^\*)今月は、そんなお弁当についてのお話です。これまでも繰り返しお伝えしていますが、誤飲等の事故防止のためにお願いさせていただいていること等、再度玄関の方に掲示させていただいています。送迎の際にご確認ください。



### お弁当作りのポイント



#### ★★お弁当箱のサイズ★★

れんげ組さん、さくら組さんぐらいになられたら、お子さんと相談して量を決められると思いますが、大まかな目安としては1～3歳なら200～280ml、4～6歳なら360～400mlくらいが一般的とされています。食べ具合や残り具合を見て、おにぎりを別でつけたり、フルーツで調整したりされても良いと思います。

#### ★★食べやすい工夫を★★

フォークや箸でつかみやすいように、おかずは一口大に切っておくと良いでしょう。またうめ・もも組のお子さんにはウイナーや卵焼き、かまぼこ等はしっかり噛まないといけないため、あまりたくさん入れると食べにくいかもしれません。煮物や野菜を柔らかく茹でた和え物等も1品追加すると彩りも栄養価もアップしますよ。

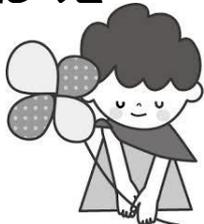
#### ★★衛生面には十分注意しましょう★★

お弁当は、調理してからお子さんの口に入るまでに時間が空くことを想定して作る必要があります。食材は調理するときにはしっかり火を通し、お弁当に不向きな「生もの」や「水分の多いもの」はなるべく避けるのが無難です。おにぎりにしたり料理を詰めたりするときは、ラップやビニール手袋を使って手の雑菌が移らないようにしましょう。

#### ★★旬の食材を使ったお弁当レシピ★★

きんぴら状の細切りや、1cm 角のサイコロ状にしたサツマイモを、砂糖・しょうゆで甘じょっぱく炒めます。最後にごまを振れば香ばしさもアップ。しめじと一緒に炒めてもおいしくいただけます。冷蔵庫にある野菜をレンジでチンしてツナやマヨネーズ、チーズを乗せてグラタンに♪苦手なお子さんが多いナスやキノコも、ケチャップで炒めてチーズを合わせれば食べられることも。ひき肉を入れてミートソース風にしてもおいしいです。

### おしらせ



- 10月からお弁当の日が再開します。18日(火)と22日(土)です。お弁当の用意をよろしく願います。
- 今月は日本全国おいしいごはんを提供します。27日(木)、神奈川県のご郷土料理です。
- 10月31日は出雲ぜんざいの日です。おやつをお楽しみに！！