きゅうしょくだより

2022年 11月号

お子さまと一緒に
秋の味覚を楽しみつつ、
冬にむけて風邪に負けない
からだづくりをしっかりおこないましょう!

風邪をひかないために!

風邪予防には、風邪の原因となるウイルス等を体内に入れないように、
こまめに手洗いやうがいをすることが大切です。特に食事前や外出後の手洗いは風邪予防の基本です。
今一度、家族みんなで正しい手洗いについて振り返ってみましょう。

QR から
手洗い動画を
チェック!

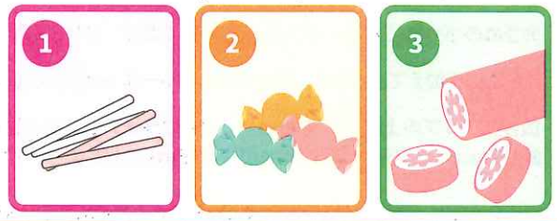
11月8日 いい歯の日

いい歯の日は、「11（いい）8（歯）」の語呂合わせをもとに、1993（平成5）年に、
日本歯科医師会によって制定されました。いい歯=丈夫な歯をつくるために、「よく噛む」ことが大切です。
よく噛むことは、**①唾液の分泌を促す、②大脳を刺激し脳の発達を促す、③顎（あご）を丈夫にする**など、
体にとって良いことがたくさんあります。よく噛むことを習慣化するために、
「よく噛んで食べてね!」と声をかけること、
噛み応えのある材料や調理方法を選ぶことが大切です。

食べた後は、
歯を磨きましょう!

キッズチャレンジクイズ

ちとせあめはどれでしょう?



答え:①
千歳飴は、江戸時代に浅草の飴売りが紅白の棒状の飴を「千年飴」「寿命飴」と名付け、長い紙に入れて売り歩いたことが始まりとされています。大きさは直径15mm、長さは1m以内と決まっています。
紙には鶴・亀など の長寿を表す絵柄が華やかに描かれており、長寿と健康を願う縁起物となりました。
また、③はどこを切っても切り口に同じ模様があらわれる飴細工です。

モグちゃんと一緒に学ぼう! 食育ページ

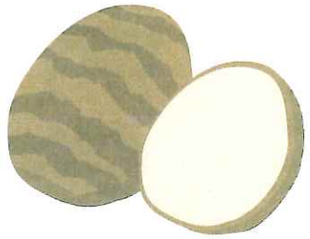
スマホからも
給食だよりやレシピに
アクセスできます!

© 2022 シダックス栄養士会

きせつの食べ物探偵団♪ 「里芋」

選び方

- 皮のしま模様がはっきり見える
- 等間隔のもの
- ふっくらと丸みがある
- 皮がしっとりしていて、ひび割れがない



＊栄養素＊

食物繊維（腸のはたらきを活発にする）
カリウム（ナトリウムの排出を助ける）

＊豆知識＊

親芋のまわりに子芋や孫芋がたくさんつくので、
子孫繁栄をあらわす縁起の良い食べ物です。

つくろう食べよう お料理大好き!

きせつの食べ物で料理

里芋のジャーマンポテト

材料：2 人分

里芋	200g	調味料A	顆粒コンソメ	3g(小さじ1)
ベーコン	30g(2 枚)		塩	0.8g(少々)
タマネギ	60g(1/3 個強)		粗挽き黒胡椒	少々
オリーブオイル	適量		生パセリ	2g

1. 里芋は皮をむいて一口大、ベーコンは1cm幅、タマネギは薄切りにする
2. 里芋は耐熱容器に入れてラップをし、600W の電子レンジで 5 分加熱する
3. フライパンを中火にかけてオリーブオイルをしき、
   ベーコンとタマネギを加えてタマネギがしんなりするまで炒める
4. 2 の里芋と【調味料 A】を加えて炒め合わせたら、器に盛り付けパセリを散らす

お子様に里芋を洗うお手伝いを
してもらいましょう。
じゃがいもとは違う手触りを
体験できます。

里芋のむき方豆知識
洗った里芋を熱湯で3分ほど茹でるか、ラップに包み、レンジで 3 分ほど加熱すると、手でつるりと皮がむけます。

お子様に大人気のおやつ

チーズクッキーバー

材料：2 人分

材料A	粉チーズ	15g(大さじ 2・1/2)	バター	25g
	スキムミルク	20g(1/4 カップ)	砂糖	15g(大さじ 1・1/3)
	薄力粉	30g(1/4 カップ強)	卵	12.5g(1/4 個)
	ベーキングパウダー	0.5g(小さじ 1/8)	レーズン	5g

1. 【材料 A】をふるいにかけて混ぜておく
2. 大きめのボウルにバターを入れ泡立て器で混ぜ、クリーム状になったら、砂糖を加えてよく混ぜる
3. 2 に卵を加えてよく混ぜ、細かく刻んだレーズンと 1 を加えて混ぜる
4. 広げたラップの上に 3 をのせて、さらにラップを上から重ね、
   約12cmの正方形（厚さ1cm位）に四角くのばしたら、冷蔵庫で30分ほど冷やす
5. 4 を十字に四等分（約6cm×6cm）にし、さらにスティック状（1.5cm×6cmを16本）に切り分ける
6. あらかじめ180度に温めたオーブンで10～15分焼く

好きな形に整えたり、
型で抜いたりしても楽しいよ。

ソラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載!

公式サイト

© 2022 シダックス栄養士会