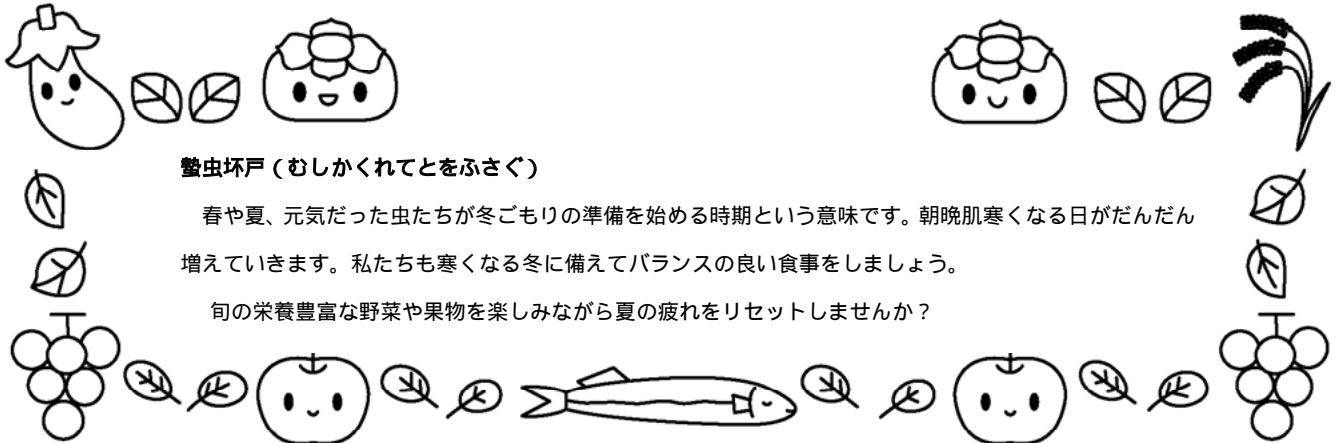


# 給食だより

2019年度10月



## 害虫坏戸（むしかくれてとをふさぐ）

春や夏、元気だった虫たちが冬ごもりの準備を始める時期という意味です。朝晩肌寒くなる日がだんだん増えていきます。私たちも寒くなる冬に備えてバランスの良い食事をしましょう。

旬の栄養豊富な野菜や果物を楽しみながら夏の疲れをリセットしませんか？

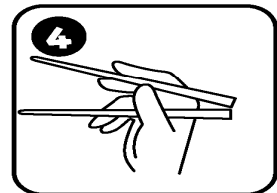
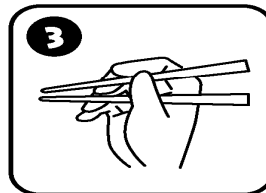
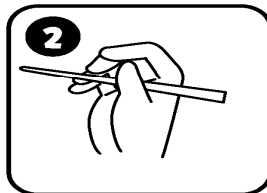
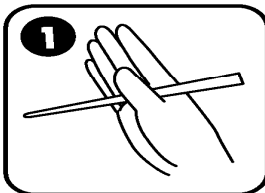
身だしなみよりも、学歴よりも周りの人をごっかりさせていませんか？

今、日本人の約7割の人がお箸を正しく使いません。気にしていなくても周りからは気にされています。

日本人の心に無意識に伝わる文化の一つです。お箸は料理を食べる大切な道具です。きちんと使いたいですね。

## 正しいはしの持ち方

1. はしの片方（固定ばし）を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせませす。



## あけぼのクッキング～にんじんしりしり～

「しりしり」は千切りという意味の沖縄の方言です。

材料(4人分)

にんじん	大1本
ツナ缶	1缶
かつおぶし	10g(小袋約2袋)
油	小さじ1
醤油	小さじ1
塩	少々

作り方

にんじんは千切りまたはスライサーでスライスする。

フライパンに油を熱し の切ったにんじんを入れて炒め、ツナを加える。

にんじんがしんなりしてきたら、醤油・塩を入れ味を整え、最後にかつお節を加えて出来上がりです。

園では卵は使いませんので材料には入っていません。卵を加えるとまるやかな味になります。家で試してはいかがでしょうか。

10月25日は焼き芋会を園庭で行います。調理室ではおにぎりと豚汁を出します。

豚汁は園庭にかまどを出して作ります。かまどで作る豚汁はひと味違い毎年大人気です。