



令和3年10月キッズだより

朝・夕涼しくなり過ごしやすい日が徐々に増えてきました。そろそろ秋へバトンタッチ……。季節の変わり目は体調を崩しがち、この時期だからこそ食生活や生活リズムに気を付けて家族全員で「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けましょう！子供だけではなくみんなに当てはまります。健康及び体調管理の基本ですね。家族で一緒にスポーツの秋・食欲の秋・芸術の秋を楽しみましょう！



10月献立のポイント

*季節の料理や栄養価の高い旬の食材を使用、また沖縄料理も取り入れています。

秋の香りカレー・さつまいもご飯・あったかポトフ・レバーカツ・ソーキそば・くーびいりちークファジューシー・チリコンカン・レバーペーストサンド・石垣まんじゅう
りんご・柿・梨などを予定しています。



今月のおすすめレシピ

スイートパンプキン（銀カップ5個分くらい）

- | | | |
|--------------|------|----------------------------------|
| 南瓜（正味） | 200g | ①皮をむいた南瓜を蒸かす。熱いうちに潰して裏ごし器で裏ごして |
| バター | 20g | 口当たりを滑らかにする。 |
| 三温糖 | 20g | ②①にバター・三温糖・牛乳を加えて良くかき混ぜる。 |
| 牛乳 | 20ml | ③②を絞りだし袋、またはアイスクリームをすくうディッシャーなど |
| 卵黄 | 1個分 | を使って銀カップホイルに入れ表から面に卵黄を塗る。 |
| 南瓜の種5粒または黒ごま | | ④トースターで卵黄に火が通るまで焼き、南瓜の種をトッピングする。 |



～近くの公園にお弁当を持って秋を探しに出かけてみませんか？

食中毒を予防するお弁当作りのポイント

飲食店が原因と思われがちですが、家庭でも発生しています。初期症状が風邪や寝冷えと似ていて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置いたお弁当には気を付けましょう。

○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する！

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。

