



給食だより

11月号

担当 宮本 景子

今月の食育目標

サイホージ・・・食べ物を大切にし、感謝の気持ちを持つ。

トーキョー・・・食材に興味を持ち、料理に興味を持つ。

ニューヨーク・・・遊びの中で野菜の形に関心を持つ。

ロンドン・・・姿勢を正しくして食事をする。

パリ・・・食事の間は座って過ごし、落ち着いた雰囲気の中で食事を楽しむ。

子どもと学ぶ料理の基本

計量の仕方

調理に入る前の準備として、欠かせないのが計量です。幼児では、まだ計りや計量カップの目盛りを読むのは難しいので、計量スプーンの計り方からチャレンジしてみましょう。計量スプーンで1杯を計るときは、砂糖など粉末のものであればすきりに、液体であればこぼれる寸前のギリギリまで入れます。大さじ、小さじの区別も伝え、慣れてきたら「大さじ2杯、入れてくれるかな？」と計るのを任せてみましょう。



長寿を願う千歳飴（ちとせあめ）

11月15日は七五三です。昔は子どもが7歳までに亡くなることもめずらしくなく、無事に育って長生きしてほしいという願いから、子どもの成長の節目



をお祝いし、千歳飴が食べられるようになりました。千歳飴の袋には、長寿を意味する鶴と亀が描かれています。

子どもと作る簡単おやつレシピ

きな粉のラスク

★材料（子ども1人分）

食パン（8枚切り） 1枚 きな粉 10g
バター 5g 砂糖 5g 湯 小さじ2

★作り方

- ①食パンを食べやすい大きさに切る。
- ②常温に戻したバターときな粉、砂糖、湯を混ぜる。
- ③②を①に塗って、170℃のオーブンで20分焼いたら完成。