

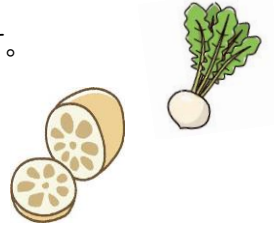


食育だより



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。

朝晩は冷え込み、1日の気温差が激しくなるので、風邪を引きやすくなってしまいます。寒い日は身体を温める根菜類を食べて、寒さに負けない身体をつくっていきましょう。



できていますか？食事のマナー

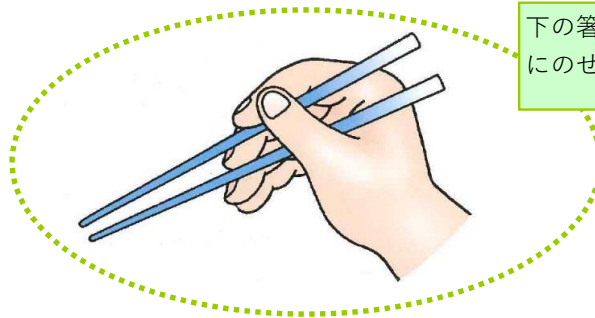
- ・食事前に手を洗う
- ・落ち着いて姿勢よく座って食べる
- ・食器を手に持って食べる
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・残さず食べるなど食べ物を大切にする
- ・一緒に食べる人のことを思いやる

確認してみましょう！



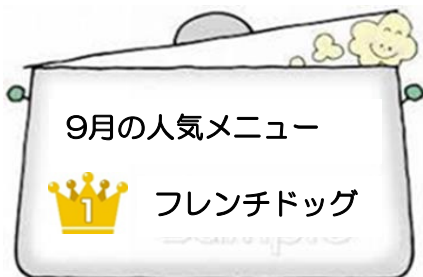
お箸の正しい持ち方

上の箸は鉛筆を持つように、親指・人差し指・中指で持ちます。



下の箸は、薬指の横はらにのせるように。

下の箸は固定し、上の箸だけを動かします。



9月の人気メニュー



フレンチドッグ

ほんのり甘い生地にウィンナーの塩気がよく合いますよ♪

焦げやすいので目を離さないよう注意してください

フレンチドッグ (4~5人分)

ウィンナー	5本
ホットケーキミックス	150g
牛乳	60cc
油	適量

- ①ウィンナーを4~5等分に切る。
- ②ホットケーキミックスと牛乳を混ぜ衣を作る。
- ③手に油をつけ、ウィンナーに衣をつけて丸く整え、低温の油で揚げる。