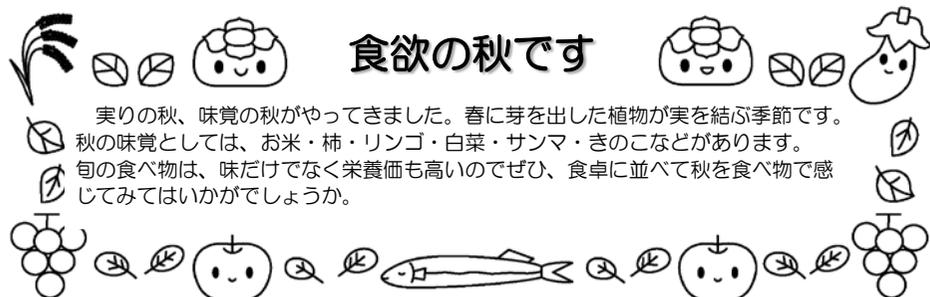


# こどもの食事だより

秋風が気持ちのいい季節になりました。  
春に比べると給食を食べる量も増え、子どもたちの顔つきもさらにいきいきと頼もしくなってきました。  
寒くなる冬に備え、なんでも食べて元気に過ごしてほしいと思います。



## 食欲の秋です

実りの秋、味覚の秋がやってきました。春に芽を出した植物が実を結ぶ季節です。  
秋の味覚としては、お米・柿・リンゴ・白菜・サンマ・きのこなどがあります。  
旬の食べ物は、味だけでなく栄養価も高いのでぜひ、食卓に並べて秋を食べ物で感じてみてはいかがでしょうか。

## パンプキンスープ

材料（4人分）	分量
ベーコン	3枚
たまねぎ	1/2個
かぼちゃ	200g
ピーマン	1個
しいたけ	2個
油	大さじ1
固形スープ	5g
牛乳	400cc
バター	15g
小麦粉	15g
塩・こしょう	少々
水	480cc

### ☆作り方☆

1. ベーコン、しいたけは細切りにする。
2. 玉ねぎ、かぼちゃ、ピーマンはひと口大に切る。
3. 鍋に油を熱しベーコン、しいたけ、2.の野菜を入れて炒める。
4. 3.に水をひたひたに入れ、やわらかくなるまで煮る。
5. 別の鍋で、バターを溶かし小麦粉をこげないように炒め、牛乳でのばしホワイトルウを作る。
6. 4.に5.のホワイトルウと固形スープを入れ、塩・こしょうで調味する。

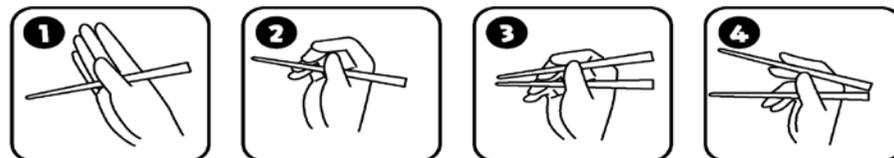


## ナイフ・フォーク・はしのマナーもさまざま

「ナイフにフォーク」だけが、テーブルマナーではありません。和食には和食の、中華には中華のマナーが存在します。はしをきちんと使えない日本人がこの30年間で全体の40%にも増えた事実から考えて、まずは和食のマナーからしっかりと、子どもに身につけてもらいたいものですね。

### 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とさせるために、小指を薬指に添わせず。



## 10/10は “目の愛護デー”

ビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など、目に良い物を食べましょう。  
ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています。



「米の字の祝い」米の字を三つに分けると「八十八」という言葉になりますね。このことから八十八歳のお祝いを「米寿の祝い」や「米の字の祝い」と言うのです。  
「青田から飯になるまで水加減」米は、たんぼに稲わっている状態から炊飯器で炊くまで、常に「水加減」が影響するという意味。つまり、「どんなことでも加減が大切」という教えなのです。