

こどもの食事だより

先月は猛暑、そして秋のような涼しい日もあり、朝晩の気温差があります。まだまだ残暑の厳しい日がありそうです。夏の疲れが出てくる時期になりました。ゆっくり休むことが大切です。早めに寝ることで疲れをとり、朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごしていきましょう。

食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



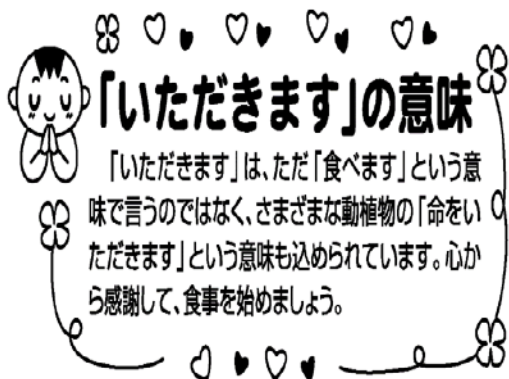
食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。



マナーは形式でなく、真心で

「ごはんをこぼさないで食べる」「食事のときの礼儀作法」だけがマナーではありません。食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちをもつことが、マナーの根本になります。その真心から、食べ物を粗末にしない精神がはぐくまれるのです。

いきなりだんご

材料（8個分）

| | |
|-----------|--------|
| 薄力粉 | 150g |
| 塩 | 小さじ2/3 |
| 水 | 80ml |
| さつまいも | 8cm |
| こしあん（粒あん） | 大さじ3 |

- ① ボールに薄力粉をふるい入れ、塩を加えてさっと混ぜる。水を少しずつ入れて混ぜ、全体をまとめる。
- ② 10分ほどこね、生地がなめらかになったら、強く絞ったぬれぶきんをかける。室温に置き、20～30分ねかせる。
- ③ さつまいもはよく洗い、皮付きのまま厚さ1cmの輪切りにして水にさらす。あんは8等分にして丸める。オーブン用シートを7cm四方に切ったものを、8枚用意する。蒸し器の下段に湯をたっぷり入れ、強火にかける。
- ④ さつまいもの水気を拭き、あんをのせてかるく押さえる。
【2】の生地を8等分にして丸め、手で直径10cmほどに丸くのばす。さつまいもとあん生地をかぶせて包み、裏返して生地をつまんで閉じる。閉じ目を下にし、オーブン用シートにのせる。
- ⑤ 蒸気が上がった蒸し器に【4】を並べ、ふたをして強火で20～25分蒸す。竹串がすーっと通れば蒸しあがり。