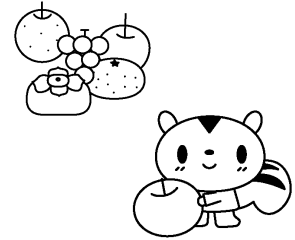


給食だより

9月

2011年9月号
シャローム三育保育園

朝晩を通して随分涼しくなってきましたが、日中はまだ気温が上がる場合があります。暑いと冷たい飲み物を取りすぎてしまいますが、風邪をひいたり、お腹をこわす原因となってしまう。時には、温かい飲み物をとって夏の疲れた胃や腸をあたためあげましょう。



☆今月のメニュー☆ ミルクくず餅

今月は人気のおやつ「ミルクくず餅」をご紹介します。
先日の夕涼会では、豆乳で作りましたが、牛乳でも簡単に作れますので、ぜひご家庭でもお試しください。

<材料> 4人分

・牛乳	200 cc
・砂糖	大さじ3
・片栗粉	大さじ3
A	・きな粉 大さじ3
	・砂糖 大さじ3

<作り方>

- ① ボールに A の砂糖・きな粉を入れ、よく混ぜる。
- ② 鍋に牛乳・砂糖・片栗粉を入れ、火にかけ、絶えず混ぜる。
- ③ 固まってきたら、スプーン等でちぎり、①のボールの中に入れてたら出来上がり。

※豆乳くず餅を作る場合は、牛乳を豆乳にかえて作れます。(同量)

※保育園では冷蔵庫に入れていませんが、冷蔵庫で冷やしてもおいしいです。

《こころの成長～食体験～》

『食』は人が毎日を健康に過ごす為に欠かすことのできないものです。

子どもの頃から色々な食体験を積み重ねることで、生きる為に必要な食の知識を身につけることができます。

食体験は、イベント的なものではなく、普段の何気ない生活の中にもたくさんあります。食材のお買い物や食事づくりのお手伝い、家族やお友達との食事。それらを通して、子どもは満足感を得たり、自分の体を大切にする気持ちや、相手を思いやる気持ちを育てています。

『食』は体だけではなく、心の成長の為にも必要なものです。秋はおいしい食材がたくさんあるので、ぜひご家庭でも秋の味覚を味わう食体験をしてみたいかがでしょうか？

