

ぱくぱく だより

2024年
10月号



木々の葉が赤や黄色に染まり、ますます秋の深まりが感じられるようになりました。

10月15日は世界手洗いの日です。手洗いは菌やウイルスから身を守る効果的な方法の一つです。外から帰ってきた時、トイレの後、調理の前、食事の前などは必ず手を洗いましょう。

石けんやハンドソープを使用し、10秒間もみ洗い→15秒間水ですすぐ、を2回繰り返すことで、菌などを1万分の1まで減らすことができます。手洗いの後はペーパータオルなどで水気をしっかりと拭き取り、乾かします。

正しい手洗いをを行い、食中毒や感染症を予防しましょう。

～給食室より～

牛蒡（ごぼう）が美味しい季節になってきました。日本では、縁起の良い食べ物としてお節料理に使用される等、昔から親しまれている野菜ですが、世界的に見ると、ごぼうを食用として食べている国は、日本や韓国、台湾などの一部と言われています。また、ごぼうは食物繊維が豊富な野菜で、水溶性食物繊維の「イヌリン」は、整腸作用や高血圧予防に効果が期待でき、不溶性食物繊維の「リグニン」は、便秘解消や大腸がん予防に効果があるとされます。

給食では、ごぼうを汁やサラダに入れて提供する予定です。楽しみにしてください。

今月の 二十四節気

寒露 (かんろ)

10月8日頃

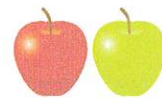
秋の長雨が終わり、本格的な秋の始まりです。大気が安定し、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなります。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

霜降 (そうこう)

10月23日頃

朝晩がぐっと冷え込み、初霜の知らせが聞こえてくる頃です。山は紅葉で彩られます。冬支度を始める時季です。



《毎月19日は食育の日です》

りんごを食べよう



りんごは秋から冬にかけて旬を迎え、「1日1個のりんごは医者を選ばない」という西洋のことわざがあるように、身体に良い果物として知られています。食物繊維が豊富で整腸作用があり、おなかの調子を整えてくれます。りんごは歯ごたえがあるので噛む練習になり、たくさん噛むことで唾液の分泌も増え、虫歯予防にも効果があります。

離乳食では必ず加熱をし、軟らかくしましょう。段階別に固さの目安を紹介します。

【初期】なめらかにすりつぶした状態（ポタージュくらい）

【中期】舌でつぶせる固さ（豆腐くらい）

【後期】歯ぐきでつぶせる固さ（バナナくらい）

【完了期】歯ぐきで噛める固さ（指でつぶせるくらい）

にらちぢみ

《約4人分》

・薄力粉	40g
・上新粉	20g
・水	大さじ4
・にら	16g
・玉ねぎ	1/4個
・鶏がらスープの素	小さじ1/2
・油	小さじ2
・味噌	大さじ1/2
・砂糖	小さじ2
・水	大さじ1



《作り方》

- ①にらは1cmほどに切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ②油とA以外の材料を混ぜ合わせます。
- ③油をひいたフライパンまたはホットプレートで、②を数回に分けて両面を焼きます。
- ④Aを合わせて加熱します。フツフツしてきたら火を止めて冷まします。
- ⑤③を一人分の大きさにカットして、④をかけます。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

