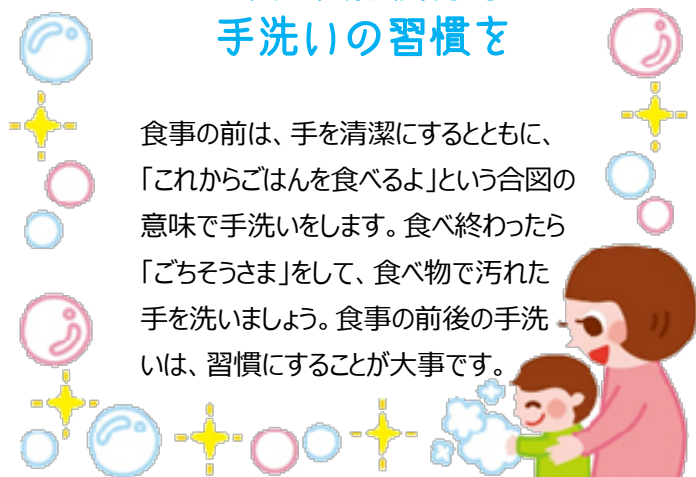


# {きゅうしょくだより}

季節の移り変わりを感ずることが多くなってきました。  
 どんどん寒くなり、あっという間に冬がやって来ます。  
 また、だんだんと風邪が流行する時期にもなります。  
 予防のためにもバランスの良い食事をとり、温かいものを食べて体の中を温めるようにしましょう。

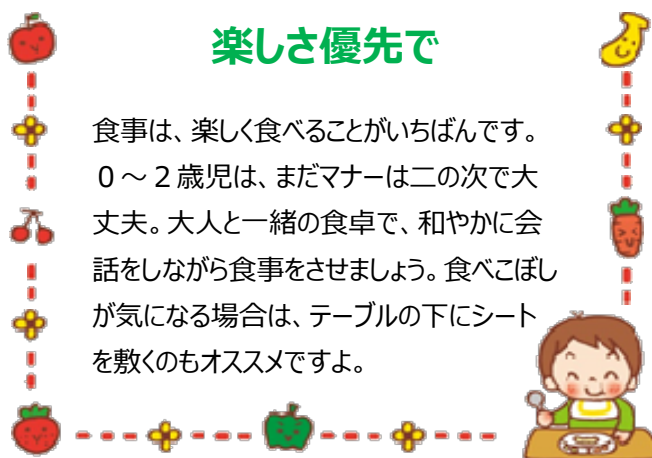


## 食事の前後には 手洗いの習慣を



食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大事です。

## 食事はマナーよりも 楽しさ優先で



食事は、楽しく食べることがいちばんです。0～2歳児は、まだマナーは二の次で大丈夫。大人と一緒に食卓で、和やかに会話をしながら食事をさせましょう。食べこぼしが気になる場合は、テーブルの下にシートを敷くのもオススメです。

## ほいくしつより



日々の忙しさに追われていると見逃しがちな季節感ですが、日本は美しい四季に恵まれた国ですよね。食材を通して秋の風情をいつくしむことができるのが、やはり「旬」を味わう醍醐味のような気がします。せっかくなら、「おいしい」旬の食材を食卓に取り込みながら、その季節にしか感じられない風情を感じてみてはいかがでしょうか♪



### 人気メニューレシピ

#### 重ね煮

##### ■ 材料

さつまいも	180g	さとう	10g
りんご	80g		

##### ■ 作り方

- ① さつまいもは5mm位の厚さに、りんごはいちよう切りにする。  
※さつまいもは切ったら水につけてアクを抜く
- ② 鍋に①と砂糖を入れ、適量の水を入れさつまいもが柔らかくなったらでき上がり!!  
※時々、焦げないように鍋をゆする

