



給食だより



秋は過ごしやすく、子どもたちの活動量が増え、食欲が出てくる季節です。また、実りの季節でもあります。旬の食材を取り入れた食卓で、「秋」を楽しみましょう。



今月の給食目標

食事のマナーを身につけましょう

○食事の仕方は、毎日の繰り返しによって一生の習慣として身につきます。正しいマナーで気持ちよくいただきます。

●食事のあいさつ

「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

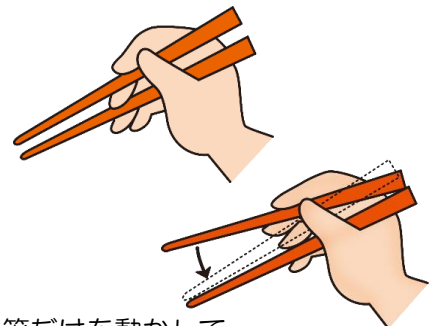


●食事の姿勢

背筋を伸ばし、机に肘をつけずに食べましょう。

●食器や箸の使い方

お箸を正しく使い、お茶碗は手で持って食べましょう。



上の箸だけを動かして、食べ物をはさみましょう。

作ってみよう！



りんごジャムサンド

秋が旬のりんごをジャムにしたサンドイッチのおやつです。りんごの甘さに合わせて、好みの甘さに仕上げましょう！



<材料 子ども約5人分>

りんご	150g (1/3~1/2個)
グラニュー糖	15g
食パン	8枚切り5枚

<作り方>

- ① りんごの芯を取り、せん切りにする。
- ② ①にグラニュー糖をかけて30分置く。
- ③ ②を弱火で煮て、あくはこまめに取り。トロリとするまで煮る。
※煮すぎて水分がなくなると、冷めてから固くなるので、注意しましょう。
- ④ パンに③のジャムをはさむ。

