

食育だより



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

食欲の秋、スポーツの秋ですね。体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋の美味しいご飯や旬の食材を食べましょう。

コロナウイルスやインフルエンザで体調を崩さないように、手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。ウイルスに負けない身体作りをして、早めの予防をしていきましょうね。

今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

<p>① 手洗い・うがいをする</p>	<p>② しっかり栄養をとる</p>	<p>③ 十分な睡眠をとる</p>
<p>④ マスクをつける</p>	<p>⑤ 人ごみを避ける</p>	<p>⑥ 適度な運動をする</p>

かぜをひかないように、日頃から予防をしましょう。



今月の簡単レシピ ~給食おやつの中から~

いももち

●材料	(4人分)
じゃがいも	250g
牛乳(豆乳でも良い)	20ml
ベビーチーズ	1個
片栗粉	40g
コンソメ	少々
塩	少々

- ① じゃがいもは小さく切って、茹でて潰す。
- ② ①に、片栗粉、コンソメ、塩を加え混ぜる。
- ③ チーズを一口大に切り、②に加える。
- ④ ③に牛乳を加える。(柔らかくなりすぎないように)
- ⑤ 棒状に丸めて、食べやすい大きさに切り、オーブンで焼いて完成！