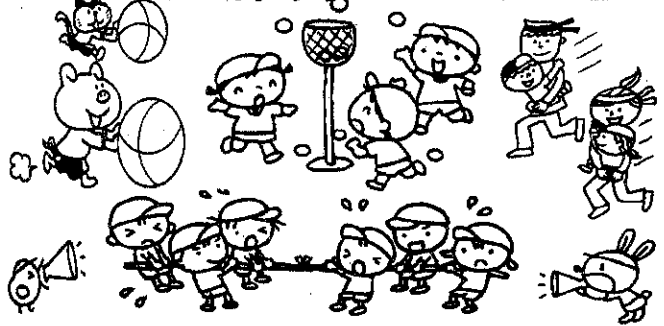


パクパクだより

2009年
10月

明照保育園

心身ともにさわやかに過ごせる季節になりました。
 今月は体育の日があります。昭和39年10月10日に、東京オリンピックの開会式が行われ、これを記念して国民の祝日となりました。現在では10月の第2月曜日に変更になっています。
 秋晴れのもと、お子さんと一緒に体を動かして、スポーツを楽しんでみてはいかがでしょうか。



だいすき!

手作りの弁当

秋も深まり、さわやかな晴天に恵まれることも多くなりました。秋晴れの中、スポーツやピクニックに出かけるご家庭もあるのではないかと思います。そんな時、手作りのお弁当を持っていかれると、お子さんも喜び、より楽しいお出かけになるのではないのでしょうか。

普段お仕事等で忙しく過ごされている中でのお弁当作りは大変かと思いますが、今回のパクパクだよりではお弁当作りのポイントをご紹介します。ぜひ参考にして楽しい思い出を作ってください。

①メニューを決めましょう!

お子さんと一緒にメニューを考えましょう。お弁当の食材と一緒に買いに行くのもいいですね。



②彩りを考えましょう!

彩りのいいお弁当にしましょう。好きなものばかりでなく、野菜や果物を入れると、見た目もきれいで、栄養のバランスも整ったお弁当になります。



③しっかり加熱、フタは荒熱がとれてから!

おかずはしっかりと火を通しましょう。夏に比べて涼しくなったとはいえ、食中毒は心配です。おかずを詰める際は、素手ではなく箸などを使いましょう。また、お弁当のフタをしめるのは料理が冷めてからにしましょう。



④子どもが喜ぶ楽しい食事に!

お弁当を開ける瞬間はドキドキ、ウキウキしますよね。開けたときのお子さんの笑顔を思い浮かべて盛り付けをしてみてください。きっと楽しい食事になるはずです。



おやこでいよう!

10がつのメニュー

秋野菜のうま煮

材料(4人分)と作り方

鶏もも肉	60g
里芋(一口大)	120g
にんじん	小1本
ごぼう	40g
れんこん	60g
大根	60g
干しいたけ	4g
さやえんどう	20g
油	4g
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2

1. 里芋は塩もみしておく。
 2. ごぼう、さやえんどうは下ゆでしておく。
 3. 干しいたけは戻しておく。戻し汁も使う。
 4. 油で鶏肉、野菜類を炒めて戻し汁を加えて煮る。
 5. 野菜が柔らかくなったら、調味料で調味し、仕上げにさやえんどうを散らす。
- *秋ならではの野菜が味わえる献立です。
 食物繊維の豊富な野菜が多いので、しっかり噛んで野菜の味を味わうとともに、噛むことの大切さもお子さんに伝えてあげてください。