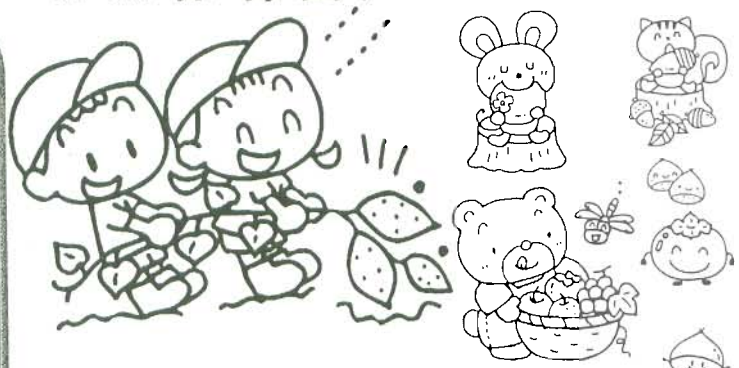


秋も深まり、秋の味覚が美味しい季節ですね。
 ところで、みなさんは「秋の七草」を知っていますか？秋の七草の歴史は非常に古く、日本最古の詩集である、万葉集で山上憶良が詠んだ歌が由来とされています。
 『萩の花 尾花 葛花 撫子の(が)花 女郎花 また 藤袴 朝貌の(が)花』 読み方は、『はぎのはな おばな くすはな なでしこの(が)はな おみなえし また ふじばかま あさがおの(が)はな』です。ちなみに、この句の中の、尾花は「ススキ」のことで、また、朝貌の花は「桔梗」とする説が有力とされています。知っている植物はありますか？もしも見つけることができれば、お子さんにも教えてあげてください。日本人が古来より親しんできた秋の植物を、次の世代にも伝えていきたいものです。



手作りお弁当のポイント

手作りお弁当

秋は行楽やスポーツなど、お弁当を持ってお出かけする機会が多くなる季節ですね。忙しい中でのお弁当作りはとて大変ですが、子どもにとっては大きな楽しみの一つです。
 今回のパクパクだよりは、手作りお弁当についてのお話です。

① 子どもと献立を決める

子どもが食べたい料理をお弁当に入れてあげましょう。一緒にお買い物をして、献立を考えるのも楽しいですね。

② 彩りのきれいなお弁当にする

色がきれいなお弁当は、栄養のバランスもいいです。赤・緑・黄・茶・黒・白などの色をそろえるといいですね。

③ あら熱が取れてからふたを開ける

温度が高い状態が続くと、食品が傷みやよくなります。お弁当が原因の食中毒がおきしてしまうと、楽しい行事が台無しになります。「火を通した料理を素手で触らない」ことも食中毒を防ぐポイントです。

④ 食べる時は楽しく！！

楽しい食事は、美味しさも倍増します。お子さんが、多少こぼしたり失敗したりしても、怒らず、温かく見守ってあげましょう。

親子で作ろう 手作りおやつ

子どもは、自分のためにお弁当を作ってくれていることを知ることで、親からの愛情を、強く感じるすることができます。美味しい手作り弁当が、お出かけや行事を、より楽しい思い出に変えてくれることを願っています。

10がつのメニュー

キャラメルポテト

材料（4人分）と作り方

さつまいも	250g
砂糖	大さじ1
バター	15g
揚げ油	適量

※油を扱う際は、やけど等に十分注意してくださいね！

1. さつまいもは1.5cm角にし、水にさらす。水気をとり、油で揚げる。
2. 弱火でバターを溶かし、砂糖を加える。
3. 砂糖とバターがなじんだら、揚げたさつまいもを加え、手早く全体的にからめ、キャラメル風味をつけたら出来上がり！！