



# 給食だより



寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂質、ビタミンA・C、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

## お箸について

お箸は昔から、「神様が降りてくる神聖な通り道」とされています。ですから、「亡くなった人の御前に供えるごはんには、箸を立てる」のです。お箸は大切な料理を食べる道具です。

お箸選びのポイントは、「持ちやすかつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」です。お箸の長さの目安としては「親指と人さし指の先を広げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物がよいでしょう。



## 離乳食用食器の選び方

赤ちゃんが使うスプーンは、柄が握りやすく、くぼみが浅いものを選びます。フォークは溝が深めのほうが食べ物を刺しやすく、麺類もからめやすいでしょう。お皿は、縁が直角に立ち上がっているほうが、食べ物が簡単にすくえます。



## はし使いのタブー

はしは持ち方はもちろん、使い方にもマナーがあります。

- ・刺しばし／料理をはしで突き刺して取る。
- ・探りばし／料理をかき回し、食べ物を探す。
- ・迷いばし／料理皿の上ではしを行き来させ、食べ物を迷う。
- ・寄せばし／はしを使って食器を引き寄せる。
- ・かきばし／食器の縁に口を添えて、はしで料理をかきこむ。
- ・なみだばし／はし先から料理の汁を落とす。
- ・ねぶりばし／はし先についた食べ物の欠片や汁をなめる。
- ・はし渡し／はしで取った料理を、他者のはしへ直接受け渡す。

## 作ってみよう！

### キャロットパウンドケーキ

《材料》パウンドケーキ型1本分

にんじん・・・7g

ホットケーキミックス・・・20g

無塩バター・・・4g

砂糖・・・4.8g

牛乳・・・20

### 《作り方》

1.人参はフードプロセッサーで細かくする。

2.無塩バターは溶かしバターにしておく。

3.砂糖、牛乳、溶かしバターを混ぜ合わせる。

4.ホットケーキミックスをふるいながら混ぜる。

5.人参を加えてよく混ぜる。

6.パウンドケーキの型に流し込んで165℃の20～25分で様子を見ながら焼く。