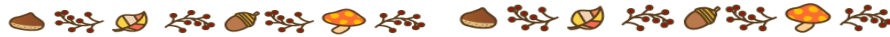




だんだんと涼しくなり気温の変化が大きくなってきました。
 季節の変わり目で体調を崩しやすくなる時期でもありますので
 3食しっかり食べて十分な睡眠と栄養をとるように心がけましょう。
 そして秋の旬の食材をたくさん食べて元気に過ごしましょう。



今日の献立より

《りんごとヨーグルトのケーキ》

- 【材料 パウンド型1個分】
- ・りんご 1/4個
 - ・小麦粉 100g
 - ・三温糖 30g
 - ・ヨーグルト 100g
 - ・BP 5g
- ① りんごを1cmのサイコロ状に切る。
 - ② 他の材料を混ぜ合わせ、切ったりんごを入れる。
 - ③ 型に流し込みオーブンで160℃25分焼く。

※りんごは10月ごろから旬を迎えおいしくなります。



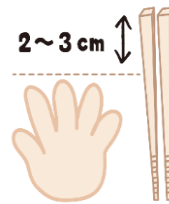
《食事のマナーについて》

楽しくおいしい食事をするために正しい食事のマナーを身に付けることが大切です。

食事のマナーといっても色々なものがありますが今月はお箸について取り上げます。

世界でお箸を使う人口は30%。そのうちお箸だけで食事するのは日本人だけだそうです。日本人のすばらしい食事の習慣を身に付けられるようにしていきたいですね。

《お箸の選び方》



- ① 素材…木製か竹製。
- ② 形……四角か六角で滑り止めなどがついて
いるもの。
- ③ 長さ…子供の手のひらの手首～中指の長さ
+ 2~3 cm。

《上手なお箸の使い方》



①くすり指と親指の根元で1本のおはしを持ちます。

②次に親指、人差し指、中指の3本でもう1本のおはしを持ちます。

③上のおはしを中指と人差し指で上下に動かして物をつかみます。

※お箸を正しく持つと「つまむ」「切る」「すくう」などが上手にできるようになり、見た目もきれいですね。