

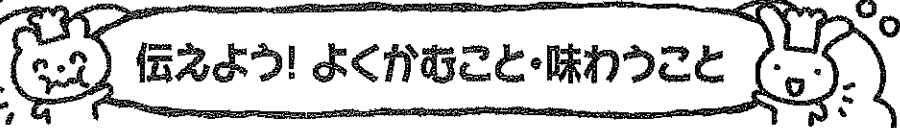


ゆらりん給食だより

2021年度 11月1日
ゆらりん豊四保育園
調理師 前田

朝晩がとても冷え込むようになり、
秋の深まりを感じられるようになりました。
睡眠、休養を取り、旬の食材をたっぷり食べて
これから迎える寒い冬に備えましょう

11月8日は「いい歯」の日です



伝えよう! よくかむこと・味わうこと

「8020（ハチマルニイマル）運動」を知っていますか？ 厚生労働省が1989（平成元）年に提唱した、80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという運動です。

よくかむためには、よい歯やじょうぶな歯茎が必要です。

子どものころから、よくかむ習慣を身に付けましょう。それには、かむ効用を意識させ、繰り返し習慣化を図る取り組みが大切です。

よくかむことは、なぜいいの？

ひみこのはがいていぜ!

ひ	肥満防止		は	歯周病の予防、歯茎の形成	
み	味覚の発達		が	ガン予防	
こ	言葉の発音が明瞭		い	胃腸快調	
の	脳の発達		ぜ	全力投球(元気のもと)	

出典：学校食事研究会発行・月刊「学校の食事」より

10月のおすすめレシピ

♪プルーンスコーン♪ 10/13・27(木)のおやつです

【材料】 ~4人分~

- ・薄力粉 120g
- ・砂糖 18g
- ・無塩バター 30g
- ・塩 0.6g
- ・牛乳 大さじ6
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・プルーン 30g

【作り方】

- ①バターは角切りにし、常温に戻しておく。プルーンは粗く刻む。オーブンを200°Cの余熱で温めておく。
- ②薄力粉にベーキングパウダーを合わせ、指先でバターを潰すようにすり混ぜる。(フードプロセッサーで攪拌してもいいです)
- ③砂糖、塩、プルーンも混ぜ合わせる。牛乳を加えゴムベラで混ぜ、多少粉っぽさが残るくらいに生地をまとめる。(バターが溶けると生地がべたつくので、その際は一度冷やす。練るように混ぜると焼き上がりが硬くなります。)
- ④生地を綿棒で厚さ1.5cmに伸ばし、切り分けて200°C15分焼く。

豊四保育園ではプルーンを使った料理やおやつはあまり出てきませんが、プルーンに混ぜ込むことで食べやすいメニューになりました。プルーン以外の材料を入れてアレンジしてみてもいいですね。