

# つうしん EAT通信9月

しよくじ おつ た  
食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう



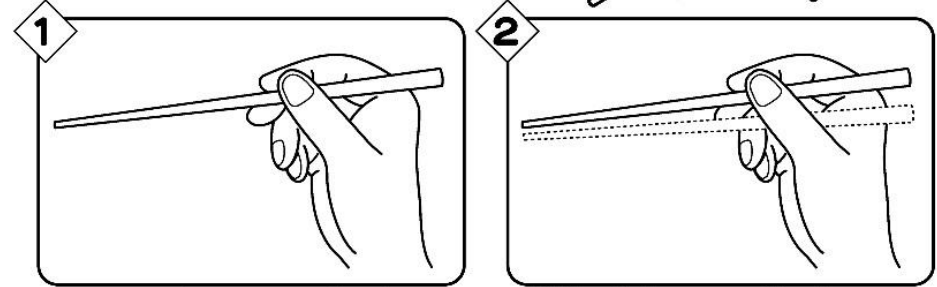
令和4年(2022年)

和歌山市立西脇小学校

## 生活リズムをととのえよう!

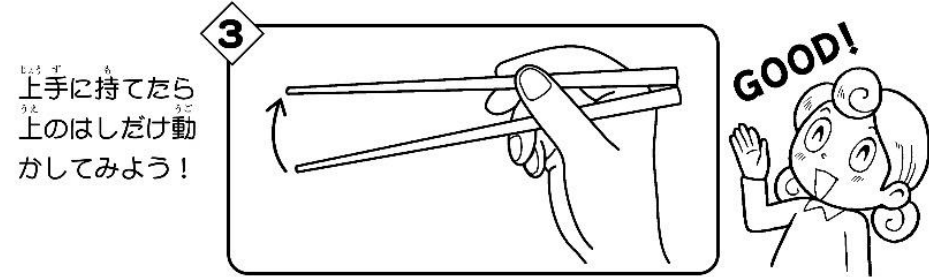
みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？  
しっかり勉強して運動するためには、早寝、早起きをして3食をきちんと食べるなど、日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

## はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。

点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら  
上のはしだけ動かしてみよう!



## ★ 給食のこんだてより★ 「ハニーポテト」

ざいりょう(作りやすい分量)

さつまいも	ちゅうほん 中2本
サラダあぶら	
はちみつ	おお 大さじ2
さとう	おお 大さじ1
水	おお 大さじ3

はちみつは、1歳未満の乳児には与えないで下さい。

- ① さつまいもは、小さめの乱切りにし、水につけておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し(180℃ くらい)、①を揚げる。
- ③ なべにはちみつ・さとう・水を入れ、弱火にかける。まぜながら様子を見て水を足し、トロツとするくらいで火を止める。
- ④ ③に②を加えて、からめる。



さつまいもは、秋が旬です。「しよくもつせんい」が多くふくまれているので、便秘予防に役立ちます。焼きいもなどのおやつだけでなく、みそする、さつまいもサラダなど、色々な料理に使ってみましょう。

おうちのひとといっしょにみてくださいね!

## 今月の給食目標

「食事作法を

身につけよう」

☆ よい姿勢で食べる習慣

をつけよう。

☆ 正しいおはしの使い方

をおぼえよう。

