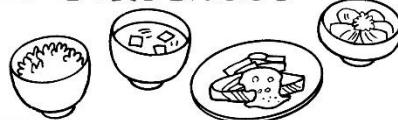


秋も深まり朝夕は冷え込むようになりましたが、みなさん体調を崩していませんか。  
感染症予防のためにも規則正しい生活習慣と小まめな手洗い、うがいを心掛けましょう。

感染症予防のために  
気をつけること

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



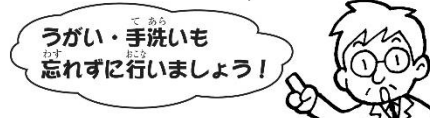
5 人混みをさけるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



## 11月23日は勤労感謝の日

普段、私たちは何気なく食事をしていますが、食べ物のすべては動植物の命をいただいています。また、食事ができるまでには、野菜を育てる農家の人や、漁師の人、畜産農家の人、料理をしてくれるおうちの人や調理員など、様々な人の働きにより、おいしく食べることができます。そのようなことに感謝をしながら、「いただきます」や「ごちそうさま」をしてほしいと思います。





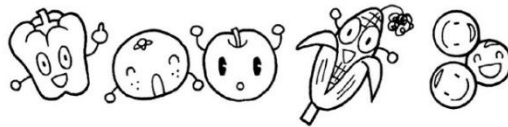
ちいき しょくざい きょうどりょうり し  
～地域の食材や郷土料理を知ろう～



じ ば さん ぶつ  
地場産物の  
よさを知ろう



じぶん たち が 住ん で いる ちいき で とれる たもの 食べ物 を 地  
ば さん ぶつ 場 産物 と いいます。地場産物は生産している人が  
ちか 近く に いる ので 「顔 が 見える」 「話 が できる」 など  
の よい 点 が あり ます。また、どうしてこの地域で  
つく られる よう に なった のか を 考 える こと に より、  
ちいき 自然 や 歴史 を 知 る こと に も つな が り ます。



おうちの人とスーパーやお店に買い物に行ったときは、野菜や肉・魚などがどこの国や都道府県で作られている物なのか、産地表示を見てみましょう。また、商品の袋にも書いてあるので、食べる前に確認してみましょう。熊本県産の物はいくつ見つけられるでしょうか。

きくちちいき きょうどしょく こそで じる  
菊池地域の郷土食「小袖だんご汁」



<材料> 4人分

- ・中力粉（薄力粉でも可） 100g
- ・さつまいも 50g
- ・塩 1g
- ・鶏もも肉（小間切） 80g
- ・にんじん 50g
- ・だいこん 100g
- ・小松菜 50g
- ・干ししいたけ 1個
- ・かつおだし汁 1L
- ・うすくちしょうゆ 大さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・料理酒 大さじ1
- ・塩 少々

\* 11月16日の給食に登場しました。

<作り方>

- ① さつまいもは、皮をむき、茹でてつぶし、ペースト状にする。（ゆで汁で水分を調整する）
- ② 中力粉に、塩、さつまいもペーストを合わせて、練り合わせる。（ぬるま湯を足して、調整する。耳たぶくらいの硬さにする。）30分から1時間ラップをして、ねかせる。
- ③ にんじん、だいこんはいちょう切り、小松菜は1cm幅、干ししいたけは水戻しし、スライスする。
- ④ だし汁に、鶏肉と小松菜以外の野菜を入れ煮込む。具材に火が通ったら、調味料を入れ味付けをする。
- ⑤ だんごを、中心をへこませた形にし、汁に入れる。火が通ったら、だんごが浮いてくる。最後に小松菜でいろどりをよくして、仕上げる。