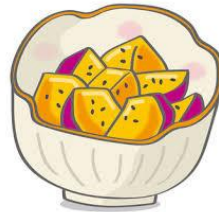




R7年9月28日配信  
 社会福祉法人 希愛会 松本保育園  
 厨房職員

## 秋が旬！いろいろな料理でさつまいもを味わいましょう

さつまいもは、加熱すると甘みが増すのが特徴です。そのままふかしたり、焼いたりするだけで、おいしく食べることができます。大学芋やスイートポテト、炊き込みご飯のほか、塩やしょうゆとの相性もよいので、みそ汁や魚介、肉との煮物、炒め物にも合います。おかずでも、おやつとしても楽しめるさつまいもを味わいましょう。



## 10月は食品ロス、削減月間

本来食べられるのに捨てられてしまう食品 = 食品ロスが、数多く発生しています。家庭の食品ロスを減らすためには、買い物時に「買い過ぎない」、料理を作る際に「作り過ぎない」、外食時には「注文し過ぎない」、そして料理を「食べきる」ことが大切です。



## 10月15日は世界手洗いの日

食事の前にしっかり手を洗いましょう！

<b>1</b> 水で手をぬらします	<b>2</b> せっけんを手にとります	<b>3</b> あわだてクルクル
<b>4</b> 手のこうもキュツキュ	<b>5</b> 指の間もモミモミ	<b>6</b> おやゆびもグルグル
<b>7</b> 手のひら・指のさきもゴシゴシ	<b>8</b> 手くびもクルクル	<b>9</b> しっかりながします