



# きゅうしょくだより

H29. 9 厚生館保育園

あっという間に9月ですね、夏のひと時を楽しく過ごせたでしょうか。今年には長雨の影響で冷夏と言われましたが、その後は平年並みの夏の暑さが続いています。夏の疲れが出やすい時期です、体調管理に気をつけ元気に1年の後半戦を過ごしましょう！

## 今月の行事食

22日 お彼岸 おはぎ

26日 おたのしみおやつ チーズケーキ



## 今月のおすすめメニュー

### ▽鶏つくね

[材料] (4人分)

- ・鶏ひき肉 280g
- ・木綿豆腐 1/3丁
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・れんこん 60g
- ・パン粉 大6
- ・醤油 大2/3
- ・砂糖 小1/2
- ・塩 少々

[作り方]

- ① 玉ねぎ、れんこんはすりおろす。  
ボールに全ての材料を入れ、よくこねる。
- ② 好きな大きさに丸めて、フライパンに油を熱し焼く。  
または天板に広げ、180度に予熱したオーブンで20分程焼き、好きな形に切り分ける。

### ▽水ようかん

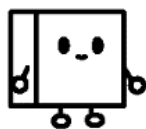
[材料] (4~5人分)

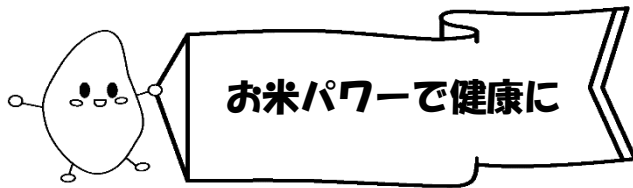
- ・あずき 100g
- ・砂糖 100g
- ・塩 少々
- ・水 700ml
- ・粉寒天 7g
- ・砂糖 100g

[作り方]

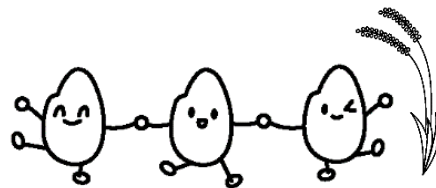
- ① あんこを作る。あずきを水洗いし、たっぷりの水に半日つけておく。あずきを鍋にいれ、新しい水をたっぷり入れ強火にかける。時々アクを取りながら、あずきが何の抵抗もなく噛める硬さになるまで煮る。途中、水がなくなりそうになったらその都度足す。砂糖、塩を加え弱火にし、さらに煮る。焦げない様、こまめに混ぜる。だんだんあずきが潰れてドロツとしてくる。水分が結構飛んだら、冷ます。固めのあんこが望ましい。
- ② あんこをフードプロセッサーにかけ、水、砂糖、寒天ともに鍋にいれ、火をかけ溶かし混ぜる。荒熱がしっかり取れるまで冷ましてバットに流し、冷やす。

市販のあんこを使う際には、このレシピで700g、後で加える砂糖は半分で大丈夫です。





## お米パワーで健康に



収穫の秋。お米も新米が出てくる季節です。  
日本の主食であるお米、お米の大切さを見直しましょう。

### お米を食べると頭がよくなる

#### 味なしごはんはいい！

口の中で色々なおかずと混ぜながら食べる

↓  
味を敏感に感じる  
唾液がたくさん出る

↓  
唾液に含まれるホルモンが脳を活性化！  
◎ごはんは子どもの五感を育てます。

### ごはんは腹もちがよく太りにくい

ごはんのデンプンはゆっくり消化され、  
エネルギーもじわじわ燃えるので

腹持ちがよく、パンや  
じゃが芋に比べ、太り  
にくいという特徴が  
あります。

◎食物繊維も豊富で、  
便秘解消にも！！



はと組さんで枝豆とスイカが獲れました。ドキドキしながらスイカをパカ！見事なスイカ色で見た目はばっちりスイカ。さて気になるお味は…  
“おいしーい！” “あま〜い♪”  
大成功でした！  
枝豆の方もしっかり豆の味がして、  
だだちゃ豆のようにとっても美味しかったです！

