

# きゅうしょくだより

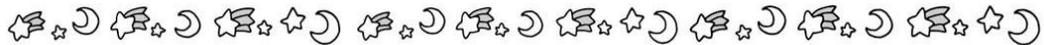
H29. 10 厚生館保育園

10月に入り、だんだんと過ごしやすい季節になってきました。

8日は運動会です！

子ども達も練習を日々行っている様子が見えます。

体調を崩さないよう、しっかり食事をして頑張りましょう♪



## 今月の行事食

**4日 十五夜**

**月見まんじゅう**

**31日 おじいちゃんおばあちゃんと遊ぼう会**

## ★今月のおすすめメニュー

### ●甘食●

卵	1個
砂糖	20g
薄力粉	80g
ベーキングパウダー	4g
牛乳	20ml～
バター	15g

### [作り方]

- ① 粉類をふるいバターを室温に戻しておく。
- ② オーブンを180℃に予熱しておく。
- ③ バターと砂糖をよく練り混ぜる。
- ④ 卵を溶いて牛乳と合わせ②に少しずつ加え混ぜる。
- ⑤ 薄力粉とベーキングパウダーを加えさっくり混ぜ合わせる。
- ⑥ 生地をスプーンですくってオープンシートの上に落として様子を見ながら15分くらい焼く。(絞り袋で絞ってもOK!)

### ●きのことなすのスパゲッティ●

(4人分)

スパゲッティ	320g
ベーコン	100g
玉ねぎ	1/2個
きのこ類	150g
なす	2本
バター	10g
醤油	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1
塩	適量

### [作り方]

- ① ベーコン、きのこ、玉ねぎ、なすを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンでベーコンと玉ねぎをバターで炒め、きのことなすも火が通るまで炒める。
- ③ 湯を沸かし塩を入れスパゲッティを茹でる。
- ④ 茹で上がった②にスパゲッティを入れ、醤油・みりんで味を付ける。塩を加え味の調節をする。



## お楽しみおやつ：チーズケーキ

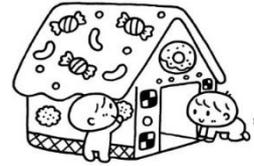
9月25日のお楽しみおやつはチーズケーキでした♪



もも・はと組

おかわり絶対にするぞ！  
と言いながらよく食べていました。

来月のお楽しみおやつは月見まんじゅうを作ります。  
お月見は、田畑でとれた作物をお供えし、  
収穫に感謝する行事でもありました。



## はと組 食事の様子



はと組では、おかずをお皿に自分達で盛り付け  
をするようになりました♪

見本を見ながらも自分で食べられる量を考え  
ながら盛り付けしています☆

よく噛んで食べよう☆☆

よく噛むことで・・・

- ① 食べ物の美味しさを感じることが出来る。
- ② 消化を助ける。③骨やあごを育てる。
- ④ 唾液に含まれるホルモンが頭の回転をよくする。

意識して食べてみて下さい！！