

# きゅうしょくだより

R2. 9 厚生館保育園

まだまだ残暑が厳しく、秋を感じるにはまだ早い9月ですが、十五夜やお彼岸など、日本の文化を大切に楽しむ月でもあります。季節ならではの食材で食卓を彩りましょう！  
また季節の変わり目で、夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時季でもあります。しっかり睡眠をとり、朝ご飯を食べて元気に登園し、秋を楽しみましょう。



## ★おすすめメニュー★

### ▽卵ロールパン

【材料】 4人分

- ・ロールパン 4本
- ・卵 2こ
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・パセリ 適量

【作り方】

- ① ロールパンは横に切り込みを入れる。
- ② 卵はゆでて、殻をむきマッシャーでつぶす。
- ③ マヨネーズと、みじん切りにしたパセリを混ぜ合わせる。
- ④ ①に③を入れてできあがり。



### ▽鶏肉とキャベツの塩ニク炒め

【材料】 4人分

- ・ごま油 大さじ1
- ・にんにく 1かけ
- ・鶏モモ肉 300g
- ・キャベツ 1/4玉
- ・塩 小さじ1/3
- ・砂糖 小さじ1/2

【作り方】

- ① キャベツ、鶏肉は一口大にカットし、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に、ごま油を入れにんにく、鶏肉、キャベツの順に炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、塩、砂糖で味を調える。

## 9月1日は防災の日です



地震や台風、豪雨や津波などの天災はいつ、どこで起こるかわかりません。ご家庭でも、非常袋の点検、置き場所など、家族の誰もが把握しているとよいかと思います。園では、以下の非常食を備蓄していますので、ご紹介させていただきます。

ドロップ缶、パン（チョコチップ、レーズン）、白ごはん、ビーフカレー、  
ライスクッキー（いちご）、クラッカー、きなこ・あんこ・いそべ餅、  
アルファ米（ドライカレー、チキンライス、赤飯、五目、ワカメ）、梅干し、  
味噌汁（ほうれん草）、けんちん汁、豚汁、スーパー保存水など



## 十五夜

秋の夜空に浮かぶ、美しい月を眺める「お月見(十五夜)」  
今年の十五夜は、10月1日(木)です。1年の中で一番きれいな月が見える日です。  
食べ物が豊作にとれる秋に感謝の意を込めて、お供え物をします。お団子は月へのお供え物です。お供えをした後に健康と幸せを願って食べます。  
園では、11日に「月見まんじゅう」をいただきます。



## 1歳～1歳6カ月ごろの「おやつ」について

1歳ごろになると、歩けるようになって運動量が多くなり、多くのエネルギーを必要とするようになります。しかし、まだ胃が小さく消化が未熟なため、一度にたくさんは食べられません。3回の食事では足りないエネルギーや栄養素をおやつで補う必要があります。

### あげるタイミングと目安

○午前中は水分補給をメインに！

(50～100ml)牛乳 or 麦茶 + 果物



○午後は軽い食事のようなメニューに！

(50～100ml)牛乳 or 麦茶 + ミニおにぎり、食パン(1/3枚)、さつまいも 1/5本

☆おやつというと、甘いお菓子と思いがちですが、赤ちゃんにとっては「第4の食事」です。