

きゅうしょくだより

R2. 10 厚生館保育園

さわやかな秋空の下、畑では秋の美味しい食べ物がたくさん実っています。食堂には、「あきにおいしいたべものめいろ」のポスターが貼ってあります。子どもたちは迷路をたどりながら、秋に美味しい食べ物を見つけています。今月は、秋にとれる様々な食べ物を味わって、秋を感じてもらいたいと思います。

今月のおすすすめレシピ

●チキン南蛮● [材料4人分]

- ・鶏もも肉 300g
- ・しょうが 1かけ
- ・酒 小さじ1
- ・食塩 少々
- ・片栗粉 大さじ2
- ・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・レモン果汁 少々(3g)
- ・たまねぎ 1/4こ
- ・パセリ 少々
- ・揚げ油 適量

[作り方]

- ① 鶏肉(唐揚げ用)はすりおろした生姜、酒、塩で漬け込む。
- ② ①に片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ 鍋に酢、しょうゆ、砂糖、酒を入れ煮立てる。
- ④ タルタルソースを作る。
ボールにマヨネーズ、砂糖、レモン汁、みじん切りにした玉ねぎ、パセリを入れて混ぜる。

13日 お楽しみおやつ
「クレープ」

●豚肉のアップルソテー●

[材料 4人分]

- ・豚ももスライス 300g
- ・りんご 1/4こ
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酒 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・食塩 少々
- ・油 小さじ1

[作り方]

- ① りんごをすりおろす。
- ② ボールに①と調味料を入れてよくもみ、漬け込む。
- ③ フライパンで炒めてできあがり。

☆りんごは、ビタミンCや体内の余分なナトリウムを排出する働きのあるカリウムを多く含みます。朝に食べるのもおすすめです。

菊ちぎい



9月14日、28日（月）

もも、はと組のお友達に、「菊のツナサラダ」
に使う菊の花をちぎってもらいました。

「楽しいね～」と話しながら、丁寧にちぎって、
後片付けもとても上手にしてくれました。

1歳～1才6カ月頃(完了食)の調理ポイントについて紹介します

【炭水化物】

- 麺類…麺類は軟らかく茹でて、スプーンにのる長さで切る。麺の長さが長いとつるんと一気に吸い込んでしまい、丸のみにつながりやすい。
また、野菜や海藻など具にカミカミを促す食材を加えるのもオススメ。
- ごはん…少し軟らかめに炊いたごはん。慣れてきたら大人と同じ固さにしてもよい。
- 食パン…耳つきでも大丈夫。スティック状に切って、手づかみ食べを促すとよい。
- もち…弾力があるので、のどに詰まらせてしまう危険があるため、まだ食べさせないようにする。

【たんぱく質】

- 卵…半熟はダメ。しっかり加熱する。
- ヨーグルト…加糖や果物入りよりも無糖のものがよい。
- 魚肉加工品…塩分が高いため、使う量は少なくして使う。

【ビタミン、ミネラル】

- きのこと類…弾力があり、奥歯が生えていないと噛み切るのが難しい食材なので、細かく切って使う。
- れんこん・ごぼう…硬いイメージのある野菜ですが、よく火を通すと軟らかくなる。
薄く切ると口の中でばらけるので、1cm角に切るほうが食べやすい。