きゅうしょくだより

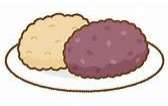
R4．９　厚生館保育園

日に日に秋の気配が近づいてきました。しかし日中は気温が高い日や陽射しが強い日も多いので、夏と変わらず水分補給をしっかりとするよう心掛けていきましょう。また、秋といえば“食欲の秋”ですね。諸説ありますが、気温が低くなると体が体温を保持しようとエネルギーを必要とするため食欲が増すといわれています。食べ物がおいしい季節でもありますが、食べ過ぎには気をつけましょう！

今月の行事食

９日　十五夜：月見まんじゅう

２０日　お彼岸：おはぎ



今月のおすすめメニュー

はと組のみんなが美味しい！と言って食べていたメニューを紹介します☺

■　<u>つくねの照り焼き</u>

材料：幼児５人分

- 鶏ひき肉　180ｇ
- 木綿豆腐　80ｇ
- 玉ねぎ　１／８個
- しょうが　少々
- れんこん　１／４節
- ごま油　小１
- 片栗粉　10ｇ
- 塩　小１／５

★醤油　小１
★みりん　小１
★三温糖　小１／２
★酒　小１

作り方

① 玉ねぎ、れんこんをフードプロセッサーにかける。量が少ないのですりおろしてもOK。しょうがはすりおろす。
② ボウルに、鶏ひき肉、豆腐、①、ごま油、片栗粉、塩を入れてよく手でこねる。
③ 鉄板にクッキングシートをのせて、②を５等分にして丸く成型し並べる。（ディッシャーを使うと楽です♪）
④ ２００℃に予熱したオーブンで約２０分焼く。焼き時間が足りなければ、調節する。
⑤ ★の調味料を合わせ、軽く火にかける。
⑥ ④の焼きあがったつくねに⑤のタレを塗って完成です！！

きのこ割き

8月22日にたんぽぽ組で、
きのこ割きをしました！

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。

<u>あげるタイミングと目安</u>

〇午前中は水分補給をメインに！
　(50～100ｍｌ)牛乳 or 麦茶　＋果物

〇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)、さつま芋 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。