きゅうしょくだより

R4.１０　厚生館保育園

　夏が終わり、過ごしやすい季節となりました。おいしい旬の食べ物がたくさん出回っている季節です。旬の食べ物は一年のうちで最もおいしいだけでなく、含まれる栄養量も高くなります。かぼちゃ・里芋・さつまいも・鮭・さば・りんご・柿・栗・柚子など、季節ならではの食材をバランスよく取り入れた食事にしていきましょう。
また、秋は日々の気温差が大きく感じられます。服装選びにも気をつけて、これから寒くなる冬に向け、体調を崩さないためにしっかり食べて元気に過ごしましょう！

今月の行事食

31日　おたのしみおやつ　ハロウィンクッキー

★今月のおすすめメニュー

人気メニューでした！

金時ご飯

【材料　４合分】

- 米　４合
- さつまいも　小１本
- 昆布　５g
- 塩　小１／２
- みりん　大１
- 酒　大２

① さつまいもは１ｃｍ角に切り、水にさらしておく。
② 昆布にはさみで切りこみを入れる。
③ 炊飯器に塩・みりん・酒を入れ、目盛りまで水を入れる。
④ さつまいも・昆布を入れて米と一緒に炊く。

みかんのヨーグルトケーキ

【材料　４人分】

- 小麦粉　120ｇ
- ベーキングパウダー　５g
- 砂糖　40ｇ
- 卵　１個
- ヨーグルト(無糖)　140ｇ
- バター　40ｇ
- みかん缶　80ｇ
- 干しぶどう　15ｇ

①小麦粉・ベーキングパウダーはふるっておく。バターはレンジで溶かす。みかんは１㎝程度に切り、干しぶどうはゆでる。
② ①の小麦粉とベーキングパウダー・砂糖・卵をボールに入れて混ぜる。
③ヨーグルト・溶かしておいたバターを加えて再び混ぜる。
④ 最後にみかんと干しぶどうを入れ、軽く混ぜ、型に入れる。
⑤ 180℃のオーブンで 15～20 分焼く。

たんぽぽ組　食育活動の様子

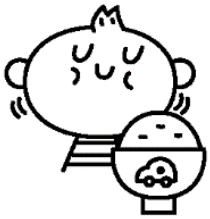
玉ねぎの皮むきや菊の花
ちぎりを体験しました！

９月９日に十五夜“月見栗まんじゅう”
をおやつに出しました！今年は栗を細か
く切ってあんこに混ぜてみました♪

秋の味覚（１歳～１歳６か月ごろの調理ポイント）

　食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋。楽しみの多い季節がやってきました！秋は、さつま芋、栗、きのこ、さんま、梨、柿、巨峰と旬の食材がいっぱいです。ご家庭でも旬の食材を取り入れてみてください。
完了食になると、色々な食材が食べられるようになります。大人と同じものは食べられませんが、ちょっとしたひと手間で食べられる食材が増えます。
今回は秋の食材を使った調理ポイントを紹介します。

[新米]丸飲みしてしまわないように大人よりも軟らかく炊いてあげてください。
よく噛むと甘みが増します。



[さつま芋]砂糖を使わず、じっくりと加熱すると甘みが増します。

[きのこ類]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です。
細かく切ってあげてください。

[れんこん・ごぼう]硬いイメージのある食材ですが、よく火を通すと軟らかくなります。

[さんま]青魚には良質な脂肪酸(DHA、EPA)が含まれています。よく加熱し、骨に気をつけて食べさせてあげてください。塩分があるものはご飯に混ぜるなどして、少量になるようにしましょう。