きゅうしょくだより

R5．９　厚生館保育園

　夏の暑さがだいぶ落ち着き、過ごしやすい季節となりました。
秋は食べ物の美味しい季節です。さつま芋に栗、新米やきのこなど秋の味覚を
食卓で楽しみましょう♪給食にも秋の食材をたくさん取り入れています。

今月の行事食

20 日　お彼岸：おはぎ

29 日　十五夜：月見まんじゅう

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>チャプチェ</u>

材料：幼児５人分

- ごま油　小１
- にんにく　１片
- しょうが　１片
- 豚ひき肉　１００ｇ
- 玉ねぎ　１/４個
- 人参　１/４本
- ピーマン　１/３個
- 春雨　２５ｇ
- 干し椎茸　１個

★オイスターソース　小１
★しょうゆ　小１
★三温糖　小１／２
★塩　小１
★椎茸戻し汁
☆水　適量

作り方

① 春雨はお湯で戻し、食べやすい長さに切る。
にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎはｽﾗｲｽ、人参は短冊、ピーマンは千切りに切る。
干し椎茸は戻して、千切りにする。（戻し汁は捨てない！）

② フライパンにごま油をしいて、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。

③ 玉ねぎ、人参を炒め、更にピーマン干しシイタケを加えて、野菜に火が通ったら春雨と★の調味料を加えて炒める。
（水分が少ない場合は水を加えて調整してください）

④ 水分が飛んだら出来上がりです！

秋を代表する魚

今月は秋を代表する魚を紹介します☺

鮭

たんぱく質やビタミン D が豊富に含まれています。赤色の色素はアスタキサンチンという抗酸化成分です。

さば

DHA や EPA などの体に良い脂が豊富に含まれています。塩焼き、しめさば、味噌煮、にして食べると美味しいです。

さんま

さんまは、頭が小さく、身は細長く、口はややくちばし状になっています。刀の形のような秋の魚なので感じで秋刀魚と書きます。ビタミンＤや鉄分も豊富に含まれています。

かつお

腹部に黒い縞模様があります、休みなく動き続けるため筋肉量が多い魚です。戻りかつおは、脂がのっているのが特徴です。血合いには鉄やビタミンＢ１２が含まれます。

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。

<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。