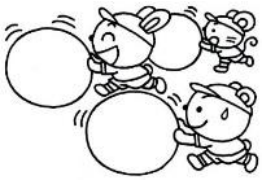
きゅうしょくだより

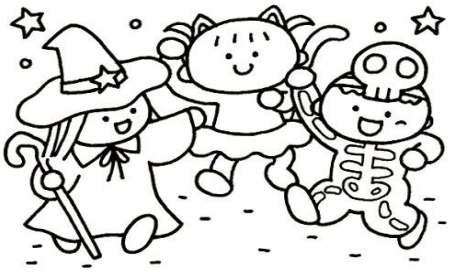
R3.１０　厚生館保育園



　不安定な天気が続いた９月でしたが、
だんだんと過ごしやすくなってきましたね。
暑い夏が過ぎ、子供たちはよく食べ、たくさん体を動かし、
元気に過ごしています。
１０月より「７分づき米」を給食で提供していきます。
鉄分や食物繊維の強化が期待されます。また、白米に比べて歯ごたえがあるため、
よく噛んでお米の甘味を味わって食べてみてください。

☆★今月の行事食★☆

29 日　お楽しみおやつ
　　ハロウィンキャロットクッキー



今月のおすすめレシピ

●みそカツ●

［材料　　４人分］

- 豚ロース肉（40ｇ）４枚
- 塩　　少々
- 小麦粉　　大さじ２
- パン粉　　大さじ２
- 揚げ油　　適量
- 味噌　　大さじ１
- みりん　　小さじ１
- 砂糖　　小さじ1/2

（作り方）

① 豚ロース肉に塩を両面にふり、小麦粉をつける。
② 小麦粉に少量の水を加えて、そこに①をくぐらせた後、パン粉を付ける。
③ フライパンに油を注ぎ、中火にかけ 170℃に熱し、②を入れてきつね色になり中心まで火が通るまで揚げ、油をきる。
④ 食べやすい大きさに切る。
⑤ 別の鍋に、みそ、みりん、砂糖を入れて火にかけとろみがでるまで加熱する。
⑥ お皿に④をのせ、⑤をかけてできあがり。

３色食品群の話

これは、何色の食べ物かな？
どんな力があるのかな・・・

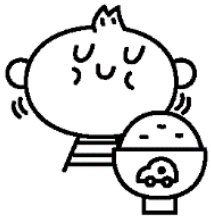
9/13、はと組さんに「３色食品群」について
笠木栄養士がお話をしました。
食べ物の力（３色揃った食事の大切さ）について、
興味関心を深めてもらいたいと思います。

① 食べ物は、３つのグループに分けられることを
一つ一つ食材カードを使い知らせる。
② 食べ物は体に入ると、それぞれの働きがある
黄…体を動かすためのパワーをくれる
赤…体を大きくする、力持ちになる
緑…病気にならないように守ってくれる
③ 食べ物はバランスよく食べることで、元気な体
になる
この日から、栄養士と一緒にはと組のお友達が、
マグネットを使い食材の色分けをしています。
最初は難しいけど、一緒に頑張りましょう。

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。