



きゅうしょくだより

R6. 9 厚生館保育園

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりました。夏バテはしていないでしょうか？これからの季節「食欲の秋」といわれるように、おいしい野菜、果物、お魚がたくさん出回ってきます。栄養たっぷりの旬の食材を食べて元気に過ごしましょう。9月の献立にも旬の食材をたっぷり取り入れています。

今月の行事食

17日 十五夜 お月見まんじゅう
19日 お彼岸 おはぎ



今月のおすすめメニュー

▽ オクラの納豆和え

【材料】 (4人分)

- ・ひきわり納豆 2パック
- ・オクラ 6本
- ・長芋 60g
- ・もやし 1/4袋(60g)
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・かつお節 小袋1/2(1g)

【作り方】

- ① オクラは小口切り、長芋は1cm角切り、もやしは1cmにカットし、それぞれ茹でる。
- ② ①をそれぞれ茹でて、しっかり水気を絞る。
- ③ ボウルに納豆を入れて、②を加えてよく混ぜる。
- ④ 最後にしょうゆ、砂糖、かつお節を入れて混ぜ合わせて出来上がり。

▽ トマトとわかめの中華サラダ

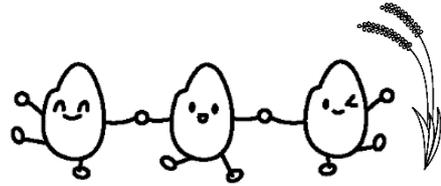
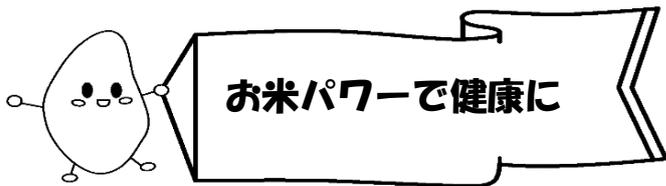
【材料】 (4人分)

- ・トマト 中1こ
- ・きゅうり 1/2本
- ・ワカメ(塩蔵) 70g
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2

【作り方】

- ① わかめは水洗いしてさっと茹でて、冷水に取って絞り、食べやすくザク切りにする。
- ② きゅうりは縦半分に切ってから、斜めに薄く切って、茹でて、ザルにあげ、冷めたらよく絞る。
- ③ トマトは湯むき後、8等分にくし形に切る。
- ④ ボウルにしょうゆ、砂糖、酢、ごま油を入れよく混ぜ、①、②、③を加えて和えて出来上がり。





収穫の秋。お米も新米が出てくる季節です。
日本の主食であるお米、お米の大切さを見直しましょう。

お米を食べると頭がよくなる

味なしごはんの良いところ

口の中で色々なおかずと混ぜながら食べる



味を敏感に感じる
唾液がたくさん出る

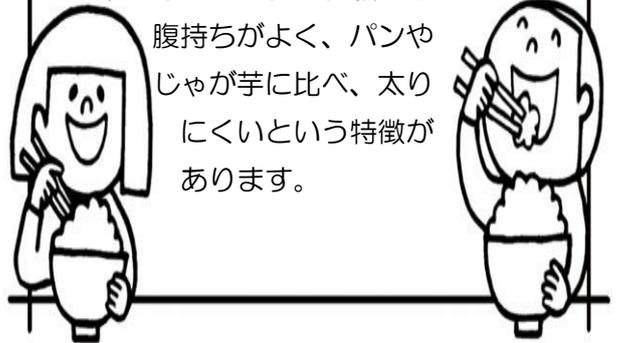


唾液に含まれるホルモンが脳を活性化！

ごはんは腹もちがよく太りにくい

ごはんのデンプンはゆっくり消化され、
エネルギーもじわじわ燃えるので

腹持ちがよく、パンや
じゃが芋に比べ、太り
にくいという特徴が
あります。



★園では、七分づき米を使用しています。

水加減を多めにして、ふっくら炊き上げています。

離乳期から完了食にあがる際は、食べ具合を見ながら、白米の対応も行っています。

七分づき米は食物繊維が多く含まれている為、便秘解消の効果が期待されます。

またよく噛んで食べる利点もあります。

1歳～1歳6カ月ごろの「おやつ」について

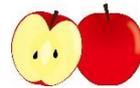


1歳ごろになると、歩けるようになって運動量が多くなり、多くのエネルギーを必要とするようになります。しかし、まだ胃が小さく消化が未熟なため、一度にたくさんは食べられません。3回の食事では足りないエネルギーや栄養素をおやつで補う必要があります。

あげるタイミングと目安

○午前中は水分補給をメインに！

(50～100ml)牛乳 or 麦茶 + 果物



○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。