

# きゅうしょくだより

R6. 10 厚生館保育園

朝晩涼しくなり、だんだんと過ごしやすい季節になってきました。  
今年度も後半になり、各クラス食べる量が増えてきました。  
子どもたちの食べる量に合わせて、盛りつける量を少しずつ増やしています。  
おかわりも空っぽになる日が多くなりました。  
今月も秋の食べ物をたくさん取り入れていますので、楽しみにしてください。



## 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

## 今月のおすすめレシピ

人気のお魚料理を  
ご紹介します



### ●カレイの梅醤油●

[材料 4人分]

- ・かれい 4切
- ・酒 大さじ 1/2
- ・しょうゆ 小さじ 1/2
- ・砂糖 小さじ 1
- ・みりん 小さじ 1/2
- ・梅干し 1粒

[作り方]

- ① 梅干しは種を取って、包丁でたたく。
- ② 小鍋に①としょうゆ、砂糖、みりんを入れてひと煮立ちさせる。
- ③ かれいに酒をふり、下味をつけてオーブン又は魚焼きで10～15分焼く。
- ④ 途中で取り出し、②を塗って再び加熱する。
- ⑤ 中心まで火が通ったらできあがり。

### ●かじきのタンドリー風●

[材料 4人分]

- ・かじき 4切
- ・ヨーグルト 80g
- ・ケチャップ 大さじ 1/2
- ・カレー粉 0.8
- ・しょうが 少量
- ・にんにく 少量

[作り方]

- ① オーブンを170℃に予熱しておく。
- ② しょうが、にんにくはすりおろす。
- ③ ボウルに、かじきと②とヨーグルト、ケチャップ、カレー粉を全て入れて混ぜ込む。
- ④ 10分程度漬け込み、オーブンで10～15分しっかり焼く。中心まで火が通ったらできあがり。

※表面が焦げそうだったらアルミで覆う。

# お月見まんじゅう



今年も、十五夜のおやつにお月見まんじゅうを作りました。生地もあんこも手作りで。みんなとても良く食べていました。

## 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、さつまいも、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。

[さつまいも]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。