

きゅうしょくだより

R7. 10 厚生館保育園

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・
過ごしやすくなってきたこともあり、毎日よく食べ、よく動き、遊びを楽しんでいる子どもたちです。
スマフェスに向けてしっかり栄養をつけ、体調に気を付けていきましょう！



今月の行事食

6日 十五夜 お月見まんじゅう
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

●刻み昆布とさつま芋の煮物

〔材料 幼児5人分〕

- ・にんじん 1／4本
- ・さつま芋 半分
- ・油揚げ 1枚
- ・刻み昆布 5g
- ・だし汁 50ml
- ・酒 小1
- ・砂糖 小2
- ・しょうゆ 小1
- ・みりん 小1

〔作り方〕

- ① 人参、さつまいもは1センチ角に切る
刻み昆布は水で戻し、食べやすい長さに切る
油揚げは油抜きをし、5mm角に切る
- ② 鍋に人参と刻み昆布を入れて人参がかぶるくらいに水を入れる。火にかけて人参が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 人参が柔らかくなったら、さつま芋とだし汁と調味料を加えてさつま芋が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 煮汁が無くなるまで煮込んだら出来上がり♪



ココアロールケーキでした♡



9月のお楽しみおやつはココアロールケーキでした！

生地はメレンゲから作り、生地と生クリームにはココアを加えて、仕上げました。うまくできるか心配でしたが子供たちは大喜びで食べていました◎

10月はチーズバーガーです！
お楽しみに♪

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。