



きゅうしょくだより

R7. 9 厚生館保育園

9月になりましたが、「残暑」という言葉通り、まだまだ夏の暑さが残る毎日。
秋ならではの楽しいことや美味しい食べ物を食べて子どもたちと秋を感じていきたいと
思います♪

今月の行事食

2日 おたのしみおやつ ココアロールケーキ
22日 お彼岸 おはぎ



今月のおすすめメニュー

▽ ピザトースト

[材料] (食パン2枚分)

- ・食パン 2枚
- ★ケチャップ 小さじ2
- ★三温糖 小さじ1強
- ★オリーブ油 小さじ1
- ★醤油 小さじ1/2
- ・ベーコン 20g
- ・ツナ 12g
- ・ピーマン 6g
- ・玉ねぎ 12g
- ・コーン 12g
- ・チーズ 20g

[作り方]

- ① ★の調味料を合わせて、ソースを作る
- ② 食材を食べやすい大きさに切る
- ③ 食パンに①のソースを塗って、②の食材を乗せる
- ④ さらにチーズをトッピングする
- ⑤ オーブントースターで焼いたら完成!



▽ 卵マヨトースト

[材料] (食パン2枚分)

- ・食パン 2枚
- ・卵 卵2個
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・パセリ 少々

[作り方]

- ① ゆで卵を作る
- ② 卵の殻をむいてつぶす
- ③ マヨネーズと和える、お好みでパセリを加える
- ④ 食パンに挟む



秋の行事食、

『十五夜』

『お彼岸』

十五夜は1年で1番月が綺麗に見える日。なのでこの日にお月見をしながら、食べ物が豊作に獲れる秋に感謝の意を込めて、お供え物をします。

すすきを飾るのは、悪いことが起こらないようにするためと、月の神様に来てもらうため。

お団子は月へのお供え物で、お供えをした後に健康と幸せになれるようにと願って食べます。



お彼岸はお盆と同じくご先祖様を供養する期間。お盆との違いは、お盆はご先祖様を自宅に招くこと、お彼岸は私たちがご先祖様に近づく日です。

おはぎは、小豆は邪気を払う食べ物としてご先祖様にお供えされてきました。

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。

