

きゅうしょくだより



R8. 9 厚生館保育園

猛暑は過ぎさりましたが、少し動くと汗をかく日がまだまだ続きます。少しずつ秋を感じていきたいですね。秋も美味しい旬の味覚がいっぱいです。秋の味覚を取り入れた料理を立てました。味覚から秋を感じていきましょう♪



今月の行事食

24日 お彼岸 おはぎ

25日 お楽しみおやつ 月見まんじゅう



今月のおすすめメニュー



◎チャプチェ

【材料】幼児5人分

- ・ごま油 5g
- ・にんにく 少々
- ・生姜 少々
- ・豚挽き肉 100g
- ・たまねぎ 1/5玉
- ・人参 1/5本
- ・春雨 23g
- ・干しシイタケ 1個
- ★オイスターソース 小1
- ★醤油 小1
- ★砂糖 小1/2
- ★塩 少々
- ★水 40ml

【作り方】

- ① にんにく、しょうがをみじん切りに切る。玉ねぎはスライス、人参は短冊、春雨は戻してざく切りにし、干しシイタケは戻したらスライスに切る。
- ② ★の調味料を合わせておく
- ③ フライパンを熱しごま油をいれにんにくと生姜を炒める。
- ④ にんにくと生姜の香りがたったら、人参を入れて柔らかくなるまで炒める。豚挽き肉も入れて火を通す。
- ⑤ 玉ねぎを炒めて、干しシイタケも炒める。
- ⑥ ★の調味料を加えて、春雨を加えて水分を飛ばす。
- ⑦ お皿に盛って完成♪

乳児にも食べやすいように、お肉はひき肉を使用しています。豚こま肉でも美味しくできます。また、干しシイタケがなければ生の椎茸でも構いません😊

9月1日は防災の日



毎年9月1日は防災の日です。厚生館保育園では非常食を備蓄しています。現在備蓄している非常食を紹介します。

- ・そのまんまカレー（甘口）
- ・携帯おにぎり（わかめ）
- ・ライスクッキー（イチゴ味）
- ・白がゆ
- ・野菜スープ
- ・らくらくミルク
- ・水2リットル 30本
- ・水500ml 約800本

離乳食を食べているお子さんも、おかゆ、野菜スープ、ミルクをストックしているので安心です。らくらくミルクはお湯なしでそのまま飲めるタイプのものになります。保育園の非常食は子どもたちが安心して食べられるよう、カレーやおにぎりなど、食べ慣れているものを中心に備蓄しています。すぐにお迎えが来られない場合に備えて昼食3回分を目安に備蓄しています。

万が一の災害に備えてご家庭でも水や食料を備蓄しておきましょう。非常食は一度練習として味見しておくのをオススメします。また、日頃から使用する食材を少し多めに買い置きし、古いものから消費し常に家にストックがある状態にすることで無理なく備蓄ができます。（ローリングストックと検索してみてください）

1歳～1歳6カ月ごろの「おやつ」について

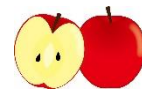


1歳ごろになると、歩けるようになって運動量が多くなり、多くのエネルギーを必要とするようになります。しかし、まだ胃が小さく消化が未熟なため、一度にたくさんは食べられません。3回の食事では足りないエネルギーや栄養素をおやつで補う必要があります。

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。