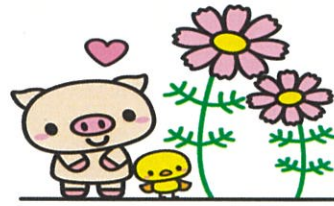


もぐもぐ

令和2年9月 ひよこ乳児保育園



風や雲で秋を感じるようになりました。

これから秋に向かい、朝に夕に少しづつ涼しくなっていきます。

夏の暑さで疲れた体を、バランスの良い食事で整えていきましょう。

8月までは色とりどりの夏野菜を楽しんだ保育園の給食も、そろそろさつま芋やきのこ等が多く登場し、変わりゆく季節を教えてください。

旬の食材には、体にとって大切な働きをする栄養素がギュッと濃縮して入っているばかりではなく、その季節に求められる栄養が含まれています。秋野菜は体にやさしく、塩味のきいた夏の料理で疲れ気味の胃や腸の調子を整えてくれます。さらに糖質や脂質が多く含まれていて、寒い冬に備えてエネルギー源となる食材が多く出回ります。

(人参・里芋・さつま芋・ジャガイモ・ごぼう・玉ねぎ・カリフラワー・れんこん・ブロッコリー、キノコ類など)



十五夜のお月見

旧暦の8月15日は秋のお月見の『十五夜』です。

中秋の名月を鑑賞する他に、収穫を感謝する初穂祭としての意味もあります。

今年の十五夜は『10月1日(木)』です。きれいなお月様が見れるといいですね。

十五夜で食べる食べ物は、月見団子・栗・ごはん・豆・芋・ぶどう等です。

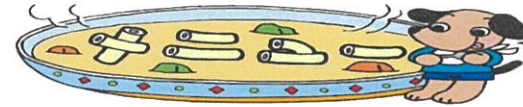
団子は満月に形が似ているから、作物はその年の収穫の感謝とこれからもたくさん収穫できるようにという願いが込められています。

お団子と魔よけの力があるススキを飾って、ご家庭でもお月見を楽しんでみてください。



子どもの偏食を予防する方法

- 1, おなかがついている時に食事をする習慣。
体をよく動かし、おやつに取り方に注意!
- 2, 少量ずつ盛りつけて食べる量の目標を持つ
- 3, 嫌いな食品には調理の工夫が必要
切り方、調理法、味付けを工夫
- 4, できるだけ家族そろっての食事を心がける
食卓は家族団らんの場合
- 5, 無理強いせず励ます
- 6, 家族が偏食しない



ごぼうハンバーグ

<材料>

ごぼう・・・中1/2本(100g)

合い挽きミンチ・・・400g

卵・・・1個

パン粉・・・20g

牛乳・・・50cc

塩・・・少々

<作り方>

①ごぼうをさがきにして、水にさらして水気を切る。ごま油で3分ほど炒め、かたければ水大さじ2程度入れ、蓋をして5分ほど煮て冷ます

②ポウルにひき肉・卵・パン粉・牛乳・塩を入れよく混ぜる
汁気を切った①を入れ、黒ごまを入れませ、小判型に形作る

③フライパンにサラダ油大さじ1を入れて熱し、中火で②を焼く。返して弱火にし、2分ほど焼き、Bを加える蓋をして7~8分蒸し焼きにする

④ハンバーグを取り出して器に盛りつける。
フライパンに残った煮汁を水溶き片栗粉でとろみをつけ、ハンバーグにかける

卵・牛乳・小麦アレルギー

卵・・・使用しない

パン粉・・・上新粉にかえる

牛乳・・・豆乳にかえる

◎ごぼうは食物繊維の多い野菜の代表です。

ごぼうに含まれる食物繊維は消化吸収されずおなかの中を通過するため胃や腸をきれいに掃除して便秘を改善。大腸ガンの予防にもなります

