

# いただきます 9月

2018. 9. 1発行 栄養士：西村 瑞保



まだまだ暑い日が続いていますね。秋は、おいしい食べ物がたくさん収穫される季節です。この秋も、子どもたちと一緒に食べ物を見たり、触れたり、匂いをかいだりしながら、食事を楽しみたいと思います。

9月4日（火）は「秋の遠足」となっています。全クラス、愛情弁当と飲み物の準備をお願いします。なし狩りを待ち遠しそうにするたいよう組、かせ組の子どもたち♪獲れたてのおいしい果物を持って帰ってくる子どもたちの笑顔が楽しみです♡



## ☆十五夜クッキング☆



9月13日（木）10:00～

十五夜のお団子作りとお魚を納品して下さるありき鮮魚店さんに来て頂き、お魚についての話しや魚の解体ショーを予定しています♪

当日はエプロンと三角巾、マスクの準備、爪のチェックをお願いします。

十五夜は、収穫のお祭りでもあります。すすきやお団子、さつまいも、くり、さといもなど子どもたちと一緒にお供えをしたいと思います。

## さんまのおはなし・・・



さんまは9月ごろから獲れ始める魚で、体の形が刀に似ていることから「秋刀魚」と書きます。

さんまは、たくさんのあぶらを体にたくわえており、このあぶらは、脳の働きをよくしたり、悪玉コレステロールを減らしたりする働きを持っています。

あぶらののった焼きさんまは、絶品です！！ぜひ、ご家庭でも匂いの味をお楽しみください♪

くすの子保育園 TEL : 099-295-3233 FAX : 099-295-3234

メールアドレス [kusunoko@bronze.ocn.ne.jp](mailto:kusunoko@bronze.ocn.ne.jp)

ホームページアドレス <http://www.fujiho.jp/>



メール QR



HP QR



くすの子保育園

※食事のことでご意見・ご相談がありましたら、お気軽に上記までご連絡ください。



## ♪かぼちゃパイ♪



<作り方>

(材料 約8個分)	
パイシート	2枚
かぼちゃ	1/8カット
砂糖	大さじ2
卵	適量

- ①かぼちゃの皮と種をとり、やわらかく煮る。  
(電子レンジで800W、2～4分でもOK！)
- ②やわらかくなったかぼちゃに、砂糖を入れペースト状にする。
- ③パイシートを4等分にし、②を入れ包む。
- ④溶いた卵をパイシートの表面に塗り、オーブンで180℃15～20分焼く。

## ☆ポイント☆

- ・オーブンは予熱をしておきましょう！
- ・パイの中身は季節にあわせて、春はいちご、秋はさつまいも、冬はりんごなど味を変えてみると季節の味を楽しむことができます！
- ・かぼちゃは夏バテに効果的な食材で、冷房で冷えた体を内側から温めてくれる作用があります！

## まだまだ暑い日が続きます！

夏のイベントも終わり、秋を迎える季節になりましたが厳しい暑さが続いています。暑さで食欲も落ちてしまいがちですが、しっかり食べて元気に過ごしましょう！



- ☆たんぱく質が多い食べ物（肉・魚・大豆製品・卵）
- ☆ビタミンB1が多い食べ物（豚肉・大豆・うなぎなど）
- ☆ビタミン類、ミネラルが多い食べ物（野菜・果物）



これらの食べ物を、積極的に食事に取り入れてみましょう！また、汗をかくと、体内の水分が失われます。水や麦茶などで水分補給をこまめにしましょう。清涼飲料水やジュース類は、糖分が多く含まれるものもあるので、飲みすぎに注意しましょう。