



げんきっ子だよ!

令和2年9月



9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べるが多かった夏。温かいごはんのみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。



秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられています。

※保育園では23日のおやつで「手作りおはぎ」を提供します。(0歳児除く)

↑ 気温差にご注意 ↓



日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるこの頃。過ごしやすくなったとはいえ、季節の変わり目で体調を崩してしまう子も多くなります。一日の気温の差が激しく、日中は熱中症を心配するほどですが、夜には肌寒くなるため、こまめに脱ぎ着をする必要があります。乳幼児は自分で体温を調節するのがまだ難しいため、気づかないうちにかぜを引いたり、体質によってはぜんそくを起こしたりすることもあります。汗や、鼻水などの様子に気をつけるようにしていきましょう。

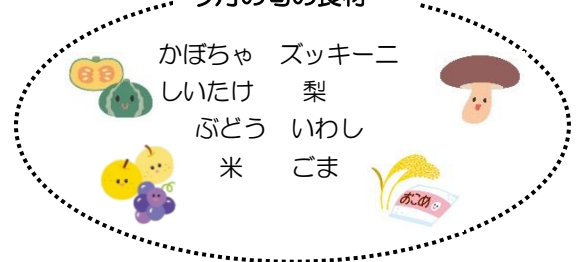


世界の料理<アメリカ・ハワイ>

ハワイ料理といえば伝統料理の「ハワイアンフード」とロコモコなど比較的新しい「ロコフード」に分かれます。「ハワイアンフード」は蒸し料理が基本で蒸したタロイモを水でのばした「ポイ」を主食に、タロイモの若い葉とお肉をキーの葉で包んで蒸した「ラウラウ」、豚を丸ごと蒸しあげた「カルアピッグ」などがあります。

今月の旬の食材

- ★おはよう グッモーニング ★こんにちは ハロー
- ★こんばんは グッドナイト ★ありがとう サンキュー



今月の献立より

9月8日(火)実施 ロコモコ丼

材料(大人2人・子供2人)

『ハンバーグ』	『お好みの野菜』
合いびき肉 240g	キャベツ・トマト
玉ねぎ 80g	ブロッコリー など
パン粉 16g	『上のにせる卵』
牛乳 60g	鶏卵 4個
油 適量	油 適量
〈ソース〉	『ごはん』 適量
ソース 30g	
ケチャップ 30g	

<作り方>

『ハンバーグ』

- 1 玉ねぎは粗みじん切り、パン粉と牛乳は合わせておく。
 - 2 油以外の材料を混ぜ、お好みの形に成型しフライパンに油をひいて焼く。
 - 3 ソースとケチャップを合わせてハンバーグにかける。
- ◎ 丼にごはんを入れ、野菜・ハンバーグ・目玉焼きをのせる。
※今回、保育園ではソース付きの肉団子・塩ゆでのキャベツ・目玉焼き風のオムレツを使った「ロコモコ丼」です。