



令和6年度9月

まだまだ残暑が厳しいですが、セミの鳴き声から秋の虫たちの声に季節の変わり目を感じます。子ども達も夏の疲れが出るころです。「早寝早起き朝ごはん」をしっかり行っていき、元気に秋を迎えたいですね😊

### 中秋の名月 「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉に豆腐を入れるとなめらかになりますよ。今年は9月17日が十五夜です。ご家庭でもお月さまを見ながらお団子を食べてはいかがでしょうか🍡

お月見レシピ ～カボチャのお団子～

材料 2人分

- ・白玉粉…40g                      ・絹豆腐…30g程度
- ・カボチャ…50g(皮なし)      ・きなこ・黒蜜…各適量

作り方

- ① 耐熱ボウルに小さく切ったかぼちゃを入れてラップをし、電子レンジ600Wで1分30秒加熱しフォーク等で潰す。
- ② かぼちゃ 50g、白玉粉 40g、絹豆腐 30g 程度をよく混ぜ合わせ、耳たぶの固さになるようによく混ぜてこねる。生地が硬かったら、絹豆腐を少しずつ追加して混ぜる。混ざったら、直径 1.5cm 程度に丸く成形する。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、②を入れて茹で、浮き上がってきたら、冷水にとる。
- ④ 水気をよく切り、器に盛り付け、きなこ・黒蜜各適量をトッピングする。

### 食欲がないときの料理術

暑さが残り、食欲がない時はたんぱく質やビタミンB1を多く含んでいる食材を使用してみましょう！豚肉、豆腐、納豆が多く含まれています。園では納豆に刻んだ沢庵と野沢菜漬けが入った「きりざい」が人気です♪

### 非常食の備えはできていますか？

毎年、9月1日は「防災の日」です。1923年に起きた関東大震災の教訓を忘れないこととして1960年に制定されました。この日は、台風や地震などの災害があったときの心構えを準備する日です。

普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理ない備蓄を心掛けましょう。

園では、ツナ缶をお肉の代わりに使用したツナカレーを給食で提供しています。今ある備蓄を確認しつつ普段の料理にも使用することもローリングストック法を活用できます。



## 味覚を育み、かむ力をつける



好き嫌いを作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ることで、味覚は育まれます。同時に、噛む力をつけることが重要になります。よく噛むと、唾液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、むし歯や歯列不正、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。例えば、おやつに食べるゼリーやプリンを、りんごやせんべいなどに替えたり、ごはんには麦や玄米を混ぜたり、おかずに生野菜やきのこ、海藻を取り入れたりすると噛み応えのある食事になっていきますよ。ちょっとした工夫から食べる意欲が変わっていきます。ゆっくりと取り組みましょう！

