



# きゅうしょくだより



R2年9月号 あおぞら保育園

暑い夏が終わり、まだまだ残暑厳しいですが、朝夕は少しずつ過ごしやすくなってまいりました。様々なことに適した季節です涼しくなると、子供たちの食欲も少しずつ高まってきますが、夏の疲れが出て体調を崩す心配もあります。これからの季節食欲の秋といわれるように、美味しいお野菜・果物・おさかなが沢山ありますので、栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて夜はぐっすり眠れるように配慮しましょう。



## 【バランスのとれた食生活に気をつけよう】

野菜をプラス一皿：1日に必要な野菜の量は350gです。日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。マイナス2gの減量：現在の摂取量からマイナス2gを目標に。

だしをきかせたり、香辛料などを活用して減塩しましょう。

牛乳・乳製品をプラス：カルシウムとタンパク質がバランスよく含まれているので健康づくりのためにも積極的に摂りましょう。



## 【お弁当のリンゴさん茶色くなっちゃいや！！】

秋の味覚、そして青森の特産品のりんご！お弁当に入れるために切っても時間がたつと茶色くなってしまふのはとても残念ですね。そこでおすすめしたいのがスポーツドリンク！塩水のかわりに使ってもりんごの味や色がさほど変わらないんです。ぜひ一度お試しあれ！



## 2020年の十五夜は10月1日です



中秋の名月を十五夜と言います。十五夜は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する人と言われ、十五夜には15個のお団子をお供えします。お月見には欠かせないお団子は白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは豆腐を入れると子供も食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と秋に収穫される果物やススキを供えて感謝と祈りをささげましょう。

## 『今月のおすすめレシピ！おくらの梅和え！』

材料（幼児一人分）

きゅうり：30.6g オクラ：17.7g 梅干し：1.3g かつお節：0.2g 醤油：1.5g  
砂糖：1.0g お酢：1.0g



- 1 きゅうり、オクラを輪切りにしてゆでる。
- 2 梅干しの種をだして、包丁でたたいて細かく切り、かつお節、しょうゆ、砂糖、酢と混ぜる。
- 3 1の水気をきり、2と混ぜ完成。

梅は肉厚なものが良いです。種類やメーカーによって塩味や酸味が異なるため、調味料の調節をお願いします。