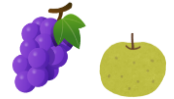




## 平成29年9月キッズだより



暑い日がまだ続いてますが季節の変わり目です。たくさん日焼けして様々な事を経験した子供たちは少したくましくなって笑顔で登園してくれることをうれしく感じています。

夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期しっかりと睡眠をとり、体を休める事が大事です。

「早寝・早起き・朝ごはん」は幼児期にぜひ身につけたい習慣です。

### 9月献立のポイント

\*うじら豆腐・千切りイリチー・ゆし豆腐・沖縄そば・もずく酢

ふーいりちー・冬瓜ウブサー等うちなー料理を予定しています。

\*さんまやさば、梨やぶどう等の少しずつ秋の食材も入れています。

### 今月のおすすめレシピ



#### レモンバターケーキ(約8人分)

小さじとは計量スプーン5cc

- |            |      |                                 |
|------------|------|---------------------------------|
| バター        | 100g | ①材料を室温に戻しふるった小麦粉にベーキングパウダーを混ぜる。 |
| 三温糖        | 100g | ②ボウルにバター、三温糖の順に入れ白っぽくなるまで練る。    |
| 卵(M)       | 3個   | ③②に卵を加えてもったりするまで混ぜ、レモン果汁と香り     |
| レモン        | 1個   | づけによく洗った果皮を卸し金で卸して少々加える。        |
| ・小麦粉       | 150g | ④③に合わせておいた粉を木べらを使ってささっと混ぜる。     |
| ・ベーキングパウダー | 小さじ1 | ⑤オーブン用の型やカップに入れて180℃25～40分焼く。   |

※レモン・オレンジ・グレープフルーツ等の輸入される柑橘系果物は輸送期間や保存でカビないよう収穫後用の農薬が使われています。

洗浄方法→ボウルに塩+少々の水でスクラブ状にしてレモンをごしごし丁寧に洗います。別のボウルに熱湯とレモンを入れ1分程ぐるぐる回転させながら汚れを落とし冷水で冷ましてキッチンペーパーや清潔なタオルなどで水分をとって乾燥させて使用する。

### 朝ごはんのススメ！！

忙しい朝は、あと1分1秒でも時間があれば・・・誰でも1度は思ったことがあるはず！！

また、身支度を整えるだけで精一杯で、朝ごはんの習慣がない人もいるでしょう。でも・・・

寝ている間にも脳は働いています。睡眠中にも働いている脳は朝、エネルギー不足に陥ってます。

そこで朝食を食べて脳のエネルギー源、ブドウ糖を補給したいのです。

(ブドウ糖は穀物や芋類に多く含まれています)

朝ごはんでは体の機能にスイッチを入れる！朝に食事をする事で胃や腸が働き、体内の細胞が活動を始め、寝ている間に下がった体温も上げることができます。

大切なのは「よく噛んでたべること」。慣れない間や忙しい時には簡単に食べられるパンと牛乳だけでもいいんです。ゆとりが出来たら卵料理や果物や前日の夜に準備した野菜スープなど、

ときには御飯、味噌汁に卵料理や海苔などに変化をつけても楽しいかも。

保育園は午前中に活動が多いので、朝ごはんを食べてみんなと一緒に楽しく過ごせる様にしましょう！

