



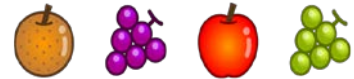
献立担当 キッズランチクラブ

## 平成30年9月キッズだより

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。旧暦の8月15日の夜を十五夜と呼び（今年は9月24日）月見だんごやすすき、里芋などをお供えしてお月見をする風習があります。「中秋の名月」と呼んで昔から「一番きれいな月」として眺めてきたんですよ。残暑が厳しい9月は夏の疲れから体調を崩しがちなので気を付けましょう！

### 9月献立のポイント

\* 夏疲れのこの時期、食べやすいメニューを入れていきます。



\* 豚肉の生姜焼き・鶏肉のカレー照り焼き・豚肉とレバーの焼き肉・春雨サラダ・クワジャシューシー・大学芋等を予定しています。

### 今月のレシピ

#### コーンチャウダースープ（4人分）

#### （作り方）

玉ねぎ 100g  
セロリー 30g  
オリーブ油 小さじ1杯  
じゃが芋 100g  
人参 80g  
ベーコン 20g  
クリームコーン缶 200g  
かつおだし汁 適宜  
塩・コンソメ 適宜  
生クリーム 大さじ2杯  
パセリ(あれば) 適宜

①野菜をサイコロ切りにする。  
②玉ねぎとセロリーはオリーブ油で炒め、かつおだし汁を入れる。  
③②に0.5cm幅に切ったベーコンと残りの野菜を加えて煮込む。  
④野菜が煮えたらクリームコーン缶を加えて塩とコンソメで味を調える。  
⑤仕上げに生クリームを加える。器に盛り付けたら刻みパセリをトッピングする。  
※生クリームを加えたら煮立たせない。  
沸騰させるとクリームが分離してダマが浮いてきます。

### ☆夏の疲れに・・・

1. ビタミンB1を含む食材を食べましょう。  
(豚肉・うなぎ・枝豆・ごまなど)
2. 1日3食バランス良く食べ、なるべく決まった時間に食べましょう。
3. しっかり眠って疲れを溜めないようにしましょう。→早寝・早起き・朝ごはん



### ※朝ごはんが大切な理由

- ・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います。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。→朝に食事をすることで胃や腸が働き、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。