



## 令和元年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、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。

### 9月献立のポイント

- \* 13日金曜日はお月見団子を予定しています。
- \* 夏の疲れが残るこの時期、食べやすいメニューや人気メニューを入れています。
- \* チリコンカン・うちなー風煮つけ・おくら納豆・中華丼・煮込みハンバーグ  
サーターアンダギー等予定しています。



### 今月のレシピ



#### タルトタタン風 (作りやすい分量)

* りんご	1個
* 砂糖・バター	各12g
卵	1個
砂糖	40g
オリーブ油	40cc
塩・シナモン	適
小麦粉	80g
ベーキングパウダー・重曹	小さじ1/4

#### (作り方)

- ①りんごは2cm角切り、砂糖とバターで弱火で煮る。
  - ②卵を割りほぐし砂糖を加えてもったりと白っぽくなるまで泡立てたらオリーブ油を加える。
  - ③小麦粉は2度振るい、粉類を混ぜておく。
  - ④②に③を加えて木べらでさっくりと混ぜる。
  - ⑤型にクッキングシートを敷く。
  - ⑥⑤に①を敷き詰めてから④を入れ180度30~40分焼く。
  - ⑦焼き上がり冷めたら、裏返して型からはずす。
- ※オーブンの種類によって異なるため時間調整あり！

### ○夏バテを早く回復するには

#### 1、睡眠をしっかりとする。

寝不足は体が疲れやすくなります。睡眠をしっかりとして1日の疲れを取り除きましょう。

#### 2、1日3度の食事をキチンとする。

暑いからと言って食事の回数が減ってしまうと栄養不足につながります。

3度の食事で栄養を十分に補給しましょう。

#### 3、良質のたんぱく質とビタミンB<sub>1</sub>

夏バテにならないために毎食の肉、魚などから良質のたんぱく質をとることがポイントです。

またビタミンB<sub>1</sub>は体の代謝をスムーズにする栄養素。

豚肉・大豆・玄米・雑穀類などに含まれています。



### 微量栄養素について

「味が分からない」「よく貧血で倒れる」などは現代の子供達によく見られる問題です。これは微量栄養素の不足が原因かもしれません。微量栄養素とはビタミン・ミネラルなどごく少量で足りる栄養素のこと。バランス良い食事を心掛けていれば不足することはあません。しかし、加工食品やファストフードの食事が多いと不足してしまうことがあります。好き嫌いなくなんでも食べることが大切です。雑穀御飯や胚芽パンは簡単に摂れていいですね！