



令和元年10月キッズだより



日中の暑さも落ち着きだいが過ごしやすい、朝・夜は涼しくなってきましたね。
秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」・・・さてどんな秋にしましょうか。
子供達が保育園の給食やおやつで、秋の味覚を感じたら、いいなと思います。

10月献立のポイント

- * 秋の香りカレー・お芋ごはん・さんまの梅煮・梨や柿などこの時期に美味しい物や、からし菜麩いりちー・納豆みそ・牛蒡いりちー・うじら豆腐・いなむどっち・チキンバーガー・ミネストローネなど子供たちの好きなメニューやウチナー料理を取り入れています。
- * 食欲の秋、活動量も増え、いろいろな食事にも慣れた頃です。ごはんや全体量を少しずつ増やしています

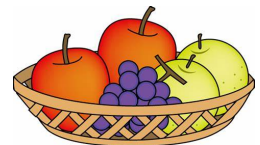
今月のレシピ

レバーペーストサンドイッチ（作りやすい分量）（作り方）



- | | | |
|--------|--------|---|
| 鶏レバー | 50g | ①レバーの白い脂肪を切り取り一口サイズに切る。 |
| 玉ねぎ | 1/4個 | ②ポウルに水と①を入れて振り洗いし流水で洗い流す。 |
| 砂糖 | 小さじ1 | これを2~3回繰り返したらペーパーで水気をとる。 |
| 塩・コンソメ | 適宜 | ③玉ねぎも1口サイズに切り、鍋にレバー、玉ねぎ、ひたひたの水、生クリーム以外の調味料で玉ねぎが透き通るくらいまで煮る。 |
| カレー粉 | 少々 | ④あら熱がとれた③をミキサーにかけてペースト状にし、仕上げに生クリームを加えて軽くミキサー（2~3秒）を回す。 |
| 生クリーム | 大さじ1弱 | ⑤パンに適量をぬる。 |
| 食パン | 8枚切り4枚 | |

○季節の変わり目に気を付けて！！



季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。夏は暑さによって体内の水分不足が原因で体調不良を招きます。これからの季節は空気が乾燥し髪や肌が乾くだけでなく内臓など体内水分のバランスも崩れていることが多く、便秘や肌荒れ、疲れがとれない・・・といった体調不良を招きやすくなります。また夏の冷たい飲み物や食べ物の影響による胃腸の疲れも秋にあらわれてきます。

夏のダメージを回復するには「生活のリズム」や「食生活」にも気を配りましょう。

ビタミンB群・・・脳や神経、皮膚等を健康に保ちエネルギー代謝を助ける（穀類・肉・豆・牛乳・魚）
 ビタミンC・・・たんぱく質・鉄と共に摂るとさびない体を作り老化を防ぐ（柑橘類・緑黄色野菜・芋類）
 カルシウム・・・骨や歯の形成、ホルモン分泌、神経や筋肉の興奮調節。日本人に不足。（牛乳・小魚類）
 マグネシウム・・・カルシウムとのバランスで健康を維持する。（ナッツ・海藻・イカ・玄米・大豆等）
 などのミネラルをたっぷり補給しましょう。これらが不足すると糖質の代謝がうまくいかなくなり、いつまでも疲労感や脱力感が抜けきれません。秋は体調や体力を取り戻すのに最適な食材の豊富な季節。旬の食材をたくさん食べて元気に過ごしましょう。