



令和元年11月キッズだより



日中の暑さも落ち着き、だいぶ過ごしやすいなってきましたね。
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。

11月献立のポイント



*季節の変わり目を感じられる献立「秋の香りカレー」「お芋ご飯」「さんまのかりかり揚げ」「豆乳シチュー」「きのこチャウダースープ」等の料理を準備しています。
また、きのこ・白菜・柿・栗等の秋の食材を使っています。



今月のレシピ

簡単スイートポテト～5人分 (作り方)

- | | | |
|------------|-------|---|
| さつまいも (正味) | 300g | ①さつまいもは皮をむき、ボウルに水をためて、にがりが無くなるまで何度も水を入れ替え余分なでんぷんを落とす。 |
| バター | 5g | ②後で潰しやすいよう輪切にし、濡らしたキッチンペーパーで包み、さらに上からラップで巻いてレンジで蒸す。 |
| 砂糖 (甘さは加減) | 小さじ2 | ③熱いうちに芋をつぶしながら、砂糖・シナモン、温めた生クリーム・バターを加える。 |
| シナモン | 少々 | ④③を型または10cmサイズのたらこ形にして*を表面に塗りトースターで焼き目をつける。 |
| 生クリーム | 小さじ2 | |
| *卵黄 | 1/2個分 | |
| *みりん | 小さじ2 | |



◎体に大切な水 ～ 水分補給は夏だけじゃない!!

体に占める水分量は成人で体重の50～60%、赤ちゃんは70%といわれています。体重の約20%の水分を失うと命に関わるともいわれており、栄養成分ではありませんが人体の生命活動にとって非常に重要な役割を担っています。

主な役割として →(体温の調節・呼吸・食物の消化・栄養の吸収、運搬・老廃物の排せつ)
1日に1～1.5リットルを目安に水そのものを摂り、食事からの水分摂取を加えると合計で2～2.5リットルくらいが目安です。スポーツ飲料は身体の成分に近いので吸収は速いのですが飲み過ぎると糖分・塩分の摂り過ぎになるため、スポーツするときや汗をかきミネラル分を失うときにお勧めです。また、冷たい水は身体を冷やしてしまうため夏冬関係なく常温あるいはぬるま湯での摂取をお勧めします。

起床時は、睡眠中に失われた水分を取り戻し、朝食前の準備運動的に胃などの消化器官の目覚めや便秘予防に朝一番にコップ一杯のお水を常温またはぬるま湯で飲みましょう。冬は寒いうえに汗をかかないので水分補給をするタイミングを失いがちです。この冬は水分補給を意識して行い、乾燥肌対策と喉をうるおして風邪・インフルエンザを予防しましょう。

子供たちは遊びに夢中になると、のどが渇くのも気が付きません、大人が声掛けしてあげましょう!