



献立担当 キッズランチクラブ

令和4年8月キッズだよ！



いよいよ夏本番となりました。日差しの強いこの季節、直射日光を避けるためにも外へ出る時は帽子を忘れずに。また、水分補給もこまめに行いましょう。夏バテは体の消化機能が低下し食欲不振になり、ビタミン・ミネラルの摂取不足が続き、体が疲れやすくなります。暑さに負けないよう食事に気を付けて元気に夏を楽しみましょう！

8月献立のポイント

- * 体のほてりをとる沖縄の夏野菜や果物を多く取り入れています。へちま・おくら・モーウィー・ゴーヤー・パイン・すいか・メロン等夏バテを予防します
- * 暑いこの時期に食べやすいメニューもずく丼・魚の南蛮漬け・もずくの酢の物・夏野菜カレー・冬瓜ンスー・冷やしうどん・フルーツポンチ・牛乳寒天等を予定しています。



～今月のおすすめレシピ～ レバーペースト

幼児期に必要な栄養素が多く含まれています！簡単です挑戦してみてくださいね！

| | | |
|--------|------|------------------------------|
| 鶏レバー | 100g | ①鶏レバーは新鮮な物を使い、流水できれいに洗う。 |
| 玉葱 | 半分 | ②①をさっと茹でる、みじん切りした玉葱を油でよく炒め |
| 油 | 少々 | カレー粉を入れて更に炒めて調味料を入れる |
| 塩 コンソメ | 少々 | ③生クリームを加えてペースト状になるまでミキサーにかける |
| カレー粉 | 少々 | ④食パンにサンドしたり、フランスパンやクラッカーに |
| 三温糖 | 小さじ1 | のせてカナッペにさせていただきます。 |
| 生クリーム | 大さじ1 | ※カレー粉がレバーの臭みを消して食べやすくなる。 |

小さいうちからお手伝い

まだ小さいから・・・なんて事はありません。1～2才頃は何かを持って運ぶだけでも楽しい時期です。どんどん運んでもらいましょう！



「ゴミ箱へポイッ」等お手伝いしたら必ず「ありがとう」と

感謝の言葉かけましょう！おもちゃや絵本等は自分で戻せるように

したいですね。親だけが片づけモードになるのではなく、一緒にどこに片付けるのか相談しながらしましょう。そして、しめじの房を分けるお手伝い（1才）野菜の皮むき。食事前のテーブルふき、家族の食器を並べ 食べたら終わったら食器を台所へ片づける、最後まで流れがある事を教えましょう。自分で出来たという達成感自信につながります。親は見守り、支援、成長の過程を一緒に楽しめるといいですね。上手に出来たか、どうかというのは後回し後にして「出来たね」「ありがとう」「助かった」と伝えて「お手伝いって楽しいな」「やってよかったな」と思える機会をたくさん作って下さい。身の回りのことを自分でするのがあたりまえになっていると将来子供の自立を助けます。最初は大変ですがあたり前になる事が大事！小さいうちがチャンスです。