



# 令和2年9月キッズだよ！



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。  
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

- \*夏の疲れた身体の疲労回復にビタミンB1が豊富な豚肉や南蛮漬けや酢の物を多く取り入れています。
- \*青切りみかん、梨、ぶどうこの時期に美味しい果物を取り入れています。
- \*ゴーヤーちゃんぶるー・もずく丼・おくらの和え物・ドラゴンフルーツのサラダ・ゆし豆腐汁クワジャシューシー・アーサ汁・千切りイリチー・サーターアンダギー・黒糖アガラサーなどの沖縄料理を予定しています。

## 今月のレシピ



### サーターアンダギー（黒糖味）

作りやすい分量

- \* 薄力粉 200g
- \* ベーキングパウダー 2g
- 卵 Mサイズ 2個
- 三温糖 50g
- 黒糖 50g
- 油 10cc
- 揚げ油 適量

- ①卵は常温に戻しておく。薄力粉を振るいにかけてベーキングパウダーと合わせておく。
- ②卵と三温糖と黒糖を泡立てないように混ぜ合わせる。
- ③②に油を加えて2回ほど軽く混ぜ、さらに①を加えてボウルの周りから大きくさっと混ぜる。
- ④③にラップをして冷蔵庫で30分ほど寝かせる。（寝かし過ぎると硬くなります）
- ⑤手を水で濡らして④を丸め160℃でゆっくり揚げる。

## ☆夏の疲れに・・・

1. ビタミンB<sub>1</sub>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

生活リズムを整える事はとても大切です

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。）
- ・朝ごはんて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。