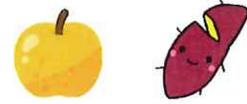




令和3年9月キッズだより

暦の上では9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。残暑の厳しいこの時期は夏の疲れがでて体調も崩しがち、まずはゆっくり休む事が大切です。早目の就寝で疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、沖縄の長い夏を元気に過ごしましょう！

9月献立のポイント



- * 秋の夜空に浮かぶ美しい月を眺めるお月見（中秋の名月）21日のおやつにうさぎクッキーを予定しています。
- * 残暑に負けない様に食べやすく栄養価の高い食材を使用した献立を心がけています。

今月のおすすめレシピ



うさぎクッキー（作りやすい分量、15枚くらい）

- | | | | |
|-------|------|---|---|
| 無塩バター | 100g | ① | バターと砂糖を泡だて器を使って砂糖のザラザラを溶かすよう混ぜ、 |
| 三温糖 | 85g | | それに卵を加え、白っぽくもったりするまで混ぜる。 |
| 卵 | 1個 | ② | ①に振った薄力粉を加えて木べらで混ぜたらクッキー生地をラップ |
| 薄力粉 | 230g | | に包み20分程生地を寝かしてなじませる。 |
| | | ③ | 調理台に分量外の薄力粉を振り、その上で②のクッキー生地をのぼして、うさぎの型抜きでぬいて180℃オーブンで20分焼く。 |
- ☆好きな型抜きで作ってもOK！ マル型だと・・・満月お月さま？

○夏バテを早く回復するには

1. 睡眠をしっかり取る。

寝不足は体が疲れやすくなります。睡眠をしっかりとって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取る。

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とB₁をとる。

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B₁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。偏食なく何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！