



## 令和5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。旧暦の8月15日の夜を十五夜と呼び、月見だんごやすすき、里芋などをお供えしてお月見をする風習があります。「中秋の名月」と呼んで昔から「一番きれいな月」として眺めてきたんです。

### 9月献立のポイント

- \* 29日は中秋の名月です、給食にお月見うどん、おやつにはかわいいうさぎの型抜きクッキーを予定しています。
- \* 夏の疲れた身体の疲労回復にビタミンB1が豊富な豚肉やクエン酸を含む料理、ビタミンミネラル、蛋白質を意識した献立を取り入れています。
- \* オクラとトマトの酢の物・とんかつ・うじら豆腐・野菜の納豆和え・とり天ぷら  
シークワサーラッシーなど・・・



### ～今月のおすすめレシピ～



#### さつまいも胡麻団子揚げ

- |         |        |   |
|---------|--------|---|
| * さつまいも | 可食200g | ①さつまいもは皮をおき、後でつぶしやすいよう輪切りにする。                     |
| * 三温糖   | 大さじ1杯  | ②①を水に浸漬し水を3回程替えてアク抜きする。                           |
| * もち粉   | 大さじ2杯  | ③②をラップで包んで約4～5分レンジする。                             |
| * 白ごま   | 大さじ約3杯 | ④熱いうちに潰しながら三温糖・もち粉を加えて6等分に丸めて、ゴマの上を転がしてまんべんなくつける。 |
| * 揚げ油   | 適宜     | ⑤中火でゆっくりときつね色に揚げたら出来上がり!                          |

### ☆夏の疲れに・・・

1. ビタミンB1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



### ※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。→朝に食事をする事で胃や腸が働き、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。