



令和5年10月キッズだよ！

日中の暑さも落ち着きだいが過ぎやすく、朝・夜は涼しくなってきましたね。
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。

10月献立のポイント

- * 17日は沖縄そばの日、給食も沖縄そばですよ！
- * 季節を感じる、さつまいもおこわ・鮭チャーハン・カレーうどん・魚のもみじ焼き・パンプキンシチュー・南瓜マフィン・白菜・青切みかん・梨など予定しています

～今月のおすすめレシピ～

お芋のオレンジ煮 作りやすい分量6人分



- | | | |
|----------------|--------|------------------------|
| * さつまいも | 200g | ① さつまいもはきれいに洗って輪切りにする |
| * 100%オレンジジュース | 200cc | ② ①を水に浸漬し3回程替えてアク抜きする |
| * 三温糖 | 小さじ4杯強 | ③ 鍋に②を入れて、オレンジジュース、三温糖 |
| * レモン汁 | 少々 | シークッカーを入れて沸騰させ、アクをとる |
| | | ④ 中火で10分、弱火で10分位コトコト煮る |
| | | ⑤ 柔らかくなって、味を調整し出来上がり！ |

* お好みで少しシナモンを入れても美味しいですよ！

空腹が一番のごちそう

どんなに美味しい食事を作っても、空腹でなければ子供の興味は遊びに向いています。
また、ちょっと苦手な献立でも空腹であれば美味しく食べる事が出来ます。子供の食事を考えるにあたっては献立だけではなく、程よい空腹状態になるよう仕向ける事が大切です。

空腹で食事をするには・・・

- ・ 食事・おやつの時間を決め、室内でのゲームだけではなく戸外に出て体を動かして遊ぶ。
- ・ のどが渇いた時は水や麦茶で！
(牛乳は決められたおやつの時に。牛乳の飲み過ぎで食事を食べられない子供も多い。)
- ・ 夕食は早目に食べましょう。

夜遅くの食事は、消化管の未発達な小さいうちは特に負担が大きく、就寝時間が遅くなり朝の目覚めが悪くなり朝食も食べられなくなり生活リズムが崩れます。

朝ごはんでは体の機能にスイッチを入れる。朝食を食べると胃や腸が働き、体内の細胞が活動を始め、寝ている間に下がった体温を上げることができます。

午前中の活動がスムーズにできてお友達と仲良く遊ぶことができます

