



## 令和6年9月キッズだよ!

暑い日がまだまだ続いて残暑厳しい日も多いかと思われ、夏の疲れ、熱中症など園生活でも体調に配慮し、元気に過ごせる様に務めていきたいと思ひます。

家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えてくださいね!

### 9月献立のポイント

\* 青切りみかん、梨など秋の訪れを感じる食材を取り入れてます。

\* 17日火曜日は十五夜でお月見うどんを用意してます。



### 今月のおすすめレシピ~ うさぎクッキー 連休にお子さんと一緒にクッキング!

- |       |      |   |                                 |
|-------|------|---|---------------------------------|
| 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に振る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。睡眠をしっかりとして1日の疲れを取り除きましょう。

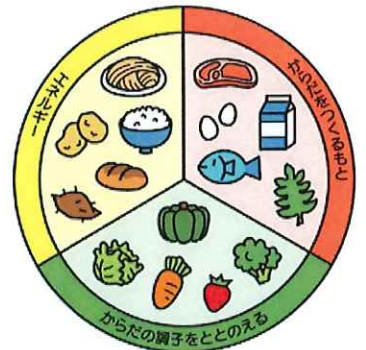
#### 2、1日3度の食事をキチンと取る

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B<sub>1</sub>をとる

毎回の食事で肉、魚の良質のたんぱく質をとることがポイントです。夏は手軽に食べれる麺類やアイスクリームなど、糖質の多いものに偏ってしまいます、糖質の代謝に必要なビタミンB<sub>1</sub>を多めに取るようにしましょう、豚肉・豆類・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!

