



献立担当 キッズランチクラブ

令和2年9月キッズだより

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・ウムクジアンダギー・黒糖ちんびん・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。