



献立担当 キッズランチクラブ

令和2年10月キッズだより



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。前日16日金曜日に予定しています。
- * 季節の料理や旬の食材を使ったり、また沖縄料理も多く取り入れています。
- * 秋の香りカレー・さつま芋ご飯・柿と大根のなます・魚の紅葉焼き・さつま芋・柿・きのこ等
- * 沖縄そば・クーフイリチー・からし菜いりちー・千切りいりちー・大根のうっちゃん和え
ちんすこう・黒糖くずもち・そうめんいりちャー・黒糖ちんびん等



今月のレシピ⇒黒糖ちんびん (5人分)



- | | | |
|------------|----------------|-------------------------------|
| 卵 | 1個 | ①小麦粉とベーキングパウダーを混ぜてふるっておく。 |
| 黒糖 | 55g | ②卵を割りほぐし、泡だて器を使って黒糖を加えてよく混ぜる。 |
| 水 | 70cc + 油小さじ1/2 | ③②に油と水を加えて混ぜ①を加え軽く混ぜてラップして |
| *小麦粉 | 120g | 20分くらい冷蔵庫で落ち着かせる。 |
| *ベーキングパウダー | 小さじ1 | ④サイダーを入れ軽く混ぜ、油(分量外)を敷いたフライパンで |
| サイダー | 50cc | 丸く焼き、お皿のせてクルクル筒状に巻いて出来上がり。 |

○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、空間でのゲームだけでなく、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、また、就寝時間が遅くなり朝の目覚めが悪いため朝食も食べられなくなるほど生活リズムが崩れます。

☆3歳頃になると食事マナーやルールを守り、家族や友達みんなで会話を楽しみながら食べる事が出来るようになります。子供のうちから食生活の基本的なルールを教えるきちんとしたマナーで食べられるようになりたいですね。

☆家族一緒に食事する事で「心の安定」を図ります。子供の心をキャッチ出来る絶好の場。大人が見本を見せる。(食器の持ち方、座り方、口を閉じてよく噛んで食べる、楽しく食べる)毎日繰り返されるなかで自然に身につくよう工夫しましょう！