



きゅうしょくだより

平成30年10月号

立石いろは保育園

暑かった夏がようやく過ぎ去り、さわやかな風にコスモスや彼岸花が咲き、過ごしやすい季節がやってきましたね。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」…と、いろいろなことに集中できる良い季節ですが、天気によって気温差のあるこの時期は、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。運動会まであと少しですが、みんなで元気に楽しく、太陽の下で運動会ができるといいですね。

好き嫌いをなくし、食事を楽しもう！

一度や二度、嫌がって口からはき出したとしても、それがずっと嫌いな食品とは限りません。成長にしたがって好みが変わりますし、機嫌によっても違ったりします。諦めずにいろいろな方法でチャレンジしてみましょう。また、乳児は家族の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。家族とゆっくり食事を楽しみ、食の経験を広げることができるといいですね。

季節の献立

〈レシピ〉 さつまいものバターきんぴら (4人分)

さつまいも 400g 黒ゴマ・砂糖・しょうゆ 大さじ2

バター 大さじ4

- ① さつまいもは5mmの拍子切りにし、水にさらす。
- ② フライパンにバター大さじ2を溶かし、水気をよく切ったさつまいもを炒める。
- ③ 全体にバターがまわり、火が通ったら、砂糖、しょうゆの順に加えていき、さつまいもに味を絡める。
- ④ 残りのバターを加え、黒ゴマを全体にふり、まぶしたら完成！

ポイント

焦げないように素早くかき混ぜましょう！