

むせ返るような夏の暑さが通り過ぎ、朝晩は一枚上着を羽織らないと肌寒く感じる季節になりました。「食欲の秋」といわれるように秋は食欲が増す季節です。食欲が増進する理由についてはいくつかありますが、気温とともに下がる体温を維持するためにたくさんのエネルギーが必要なためとも言われています。旬の食べ物をたくさん食べて、健康な秋にしましょう。

0歳児クラス

旬の食材の取り入れ方



秋が旬の食材を離乳食にもたくさん取り入れたいですね。ですが大人と同じ調理法だと乳児には食べにくい食材もあるため注意が必要です。

- きのこ類…弾力があるため、大きく切ってしまうと噛み切れず、そのまま飲み込んでしまう恐れがあります。しいたけ、エリンギ、まいたけなどは細かく刻みます。しめじ、えのき茸は軸の部分は1cm位の長さに切り、かさの大きいものは小さく刻んでください。
- さつま芋…茹でたり蒸したりしてあげる場合は、むせないように注意してあげてください。一度にたくさん口に入れてしまうと、水分が少なくなって喉に詰まらせる恐れもあります。
- 里芋…稀に肌がかゆくなってしまう子がいます。離乳食初期は避けた方がよいです。離乳食中期以降からしっかり加熱調理して食べさせましょう。
- 長芋…生の長芋には強い消化酵素が含まれています。乳児では生食を控え、加熱調理したものを食べさせましょう。
- ぶどう…巨峰やピオーネ、マスカットなど粒の大きなものは皮を剥き、半分か1/4に切ってあげるとよいです。自分でつまんでかじることができる子も丸飲みしないように注意してあげてください。

保育園の人気メニュー紹介

秋の食材を取り入れた保育園のおやつを紹介します。

アップルケーキ

<材料・分量> 子ども4人分

- ・小麦粉…100g
- ・ベーキングパウダー…5g
- ・砂糖…20g
- ・なたね油…30g
- ・牛乳…100g
- ・卵…60g (Lサイズ1個)
- ・りんご…120g
- ・溶かしバター…4g

有塩無塩
バターでもOK

有塩バターの方が風味が増しておいしいです

<作り方>

- ① 粉類はあわせてふるっておく
- ② りんごはよく洗い、皮付きのまま8等分のくし切りにしてから5mm厚の薄切りにする
- ③ 切ったりんごに砂糖をまぶしてよく混ぜ、しばらく置いておく
- ④ 卵を溶いたところになたね油、牛乳の順に加えていきそのつどよく混ぜる
- ⑤ ④にりんごを加えよく混ぜ、粉類を一度に加えへらでさっくり切り混ぜる
- ⑥ オープンシートを敷いた天板に生地を流し、上に溶かしバターをかけ、180℃に余熱したオーブンで15~25分焼く
- ⑦ 生地中央に串を刺して、生地が付かなくなったら完成

卵を抜いてもOKです
紅玉のように酸味があり、皮の色が鮮やかなりんごが適していますが、それ以外でもおいしいです



給食だより



10月号

秋は実りの季節です。新米や魚、いも類、果物などおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。

お月見団子作り

9月21日に幼児クラスでお月見団子作りをしました。クラスによって個性豊かな団子の形があり、皆美味しそうに楽しく食べているのが印象的でした。

旬のさんま

10月12日（金）にさんま焼きをします！生のさんまを子どもたちに見てもらってから園庭で焼きます。この日は年齢別の活動になり、ほしさんは一人一匹食べます。ご家庭でも頭のついたさんまを買うことがあれば、ぜひそのままのさんまを子どもたちに見せてあげてください。

米飯お好み焼きのレシピ

阿佐谷保育園で人気のおやつ、米飯お好み焼きのレシピです。焼いているときからおいしそうな匂いがしてきて食欲をそそります。ご家庭でもぜひ試してみてください。

<材料（4人分）>

- | | |
|-------------|-----------------------|
| • ご飯…150g | • かつおだし…15g（顆粒だし少々でも） |
| • 小麦粉…大さじ4 | • 卵…1/4個 |
| • 豚挽肉…15g | • 塩…少々 |
| • しらす干し…15g | • ごま油…適量 |
| • キャベツ…1枚 | • お好みソース…適量 |
| • 人参…15g | • 青のり…適量 |

<作り方>

- ① 人参、キャベツは短めの干切りにする。
- ② フライパンで豚挽肉、人参、キャベツ、しらす干しを炒め、塩少々で味付けする。
- ③ ②をボールに入れ、ご飯、小麦粉、卵、かつおだしを入れ混ぜる。
- ④ フライパンに多めのごま油をひき、③の生地を入れ両面こんがり焼く。
- ⑤ 焼きあがったらお好みソース、青のりをかけ出来上がり。