



今年の夏は猛暑日と熱帯夜がともに50日を超えるなど、記録的な猛暑となりました。最近、ようやく朝晩は涼しくなり、昼間はまだまだ夏の名残を感じますが、風や日差しは秋らしくなってきました。過ごしやすい季節ですが、夏の疲れが出るのはこの時期だと言われます。毎日の食事をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

実りの秋

秋の野菜



秋に旬を迎える野菜は、人参や里芋、さつまいも、蓮根などの根菜類、ほうれん草やチンゲン菜などの青菜、銀杏や栗などの木の実はです。

秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないため、味が濃く甘みが強いのが特徴です。この甘み成分が夏の暑さで弱った胃腸を回復させ、また冬に向けて寒さに負けないよう体の内側から温めてくれます。

根菜ときのこがたっぷり入ったシチューやグラタン、具たくさん味噌汁は心も体もぽかぽか温まります。秋野菜たっぷりの炊き込みご飯も風味豊かでおすすです。

旬のおいしい秋野菜を使って「食欲の秋」を楽しみましょう。

9月のクッキング

ひばり組

サラダ

りす組

味噌汁

きりん組

肉豆腐

前はすまし汁、今回は味噌汁に挑戦！



生キャベツと加熱した人参、鶏ささみを小さな手でちぎりました。指先の力がついてきて、手先が器用になってきました。おいしいサラダができあがりました。



上手に切れたよ！

味噌も溶いたよ！



加熱して柔らかくした人参と焼き豆腐をバターナイフで切りました。しっかりとバターナイフを握り、一口大の大きさに切ることができました。みんなで作った肉豆腐、たくさん食べました！



ほし組

ポテトぎょうざ



何グラム？



餃子の皮でマッシュしたじゃが芋、じゃこ、チーズを合わせた具材を包みました。皮が開かないよう水をつけて閉じ、半月の形にしました。

最初はとまどう姿もありましたが、手慣れてくると楽しくなり、たくさん作りました。ぜひ、ご家庭でも餃子クッキングを楽しんでみてください！



ゆき組

ごま酢和え



4つのグループに分かれ、ひらがなで書かれたレシピ通りに食材や調味料をはかりで量りました。グループみんなで協力してレシピの文字を読み、書かれた分量を量る作業がおもしろかったようです。好みの味付けにして完成！どのグループも美味でした！

10月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	354kcal	13.4g	10.8g	173mg	487mg	1.3g	159μgRE	0.17mg	0.22mg	17mg	1.2g	2.7g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	507kcal	19.3g	15.4g	247mg	709mg	2.0g	226μgRE	0.26mg	0.32mg	24mg	1.7g	3.7g



9月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	365kcal	13.8g	10.9g	170mg	522mg	1.8g	172μgRE	0.19mg	0.26mg	17mg	1.2g	2.7g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	521kcal	19.8g	15.5g	235mg	746mg	2.3g	246μgRE	0.28mg	0.36mg	25mg	1.7g	3.9g