

じんぐん



令和3年9月号 中山保育園

食欲の秋ですね



暑くてなかなか夜寝付けなかったり、暑さで食欲がわからずに栄養が偏ったりした夏。これからは夏の疲れが出てくるかもしれませんね。今月は保育園では運動会の練習も始まり、毎日の活動量が増えるので、子どもたちの食欲も増してくると思います。規則正しい生活で体調を整え、秋が旬の美味しい食べ物を食べ、楽しく元気に過ごしてもらいたいと思います。

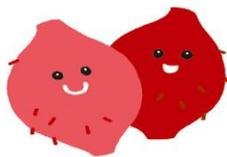
今月の献立から

なし

なし特有のシャリシャリとした食感は、「ペントザン」や「リグニン」という難消化性食物繊維によるもので、消化されにくく、腸を刺激して蠕動(ぜんどう)運動を助けるため便秘の予防効果があります。また、新陳代謝を高める「アスパラギン酸」も含まれているので、疲労回復やスタミナ増強効果が期待できます。

さつまいも:

さつまいもには、便秘解消に役立つ「食物繊維」が豊富に含まれています。切ると出てくる白い液は、ヤラピンという樹脂の一種で、腸の働きをよくする効果があるので、食物繊維とともに便秘解消に効果があります。



皮の付近にはポリフェノールがたっぷりです、皮ごと食べるといいですね。

さば:

血合いの部分には、鉄分や EPA などの血液をサラサラにする成分がたっぷりです。また、さばのタウリンには胃を丈夫にし、体力をつける効果も期待できます。

9月1日は 防災の日です

園では、定期的に避難訓練を実施しています。訓練では、非常時慌てず大人の指示に従って行動することを身につけていきます。

また非常時用の備蓄食材も、定期的に見直しています。非常時は大人でも不安になります。子ども達もいつもと違う雰囲気戸惑い、不安になるでしょう。そのような時、少しでも不安を和らげる為に、備蓄のおやつや食品も普段から慣れ親しんだ物があると安心しますね。

お月見

9月21日は十五夜です。



月への感謝と豊作の祈願をしたものです。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりや邪気を払う力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。

保育園のおやつのおだんごのレシピです。豆腐を使うのでモチモチ・フワフワの団子が出来上がります。

(材料)

- ・白玉粉:100g
- ・絹ごし豆腐:80g~100g
- ・きなこ・ごまあん・みたらしあんなど

(作り方)

- ① ボウルに白玉粉を入れ、豆腐は水を切らずに入れ、よくこねる。この時、耳たぶ位の固さになるようにする。豆腐だけで水分が足りないときは、水を加える。
- ② 団子を2cm程度の大きさに丸め、真ん中を少し、つぶす。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、丸めた団子を入れ、浮いてきたら、そのまま2分ほど待ち、冷水に取る。
- ④ 好みで、きな粉やみたらしあん、ごまなどでいただく。

クッキング活動のメニューの紹介

ぺんぎん組は栽培したニンジンを使って、「にんじんケーキ」を作りました。茹でたニンジンを袋に入れてモミモミし、ケーキの生地混ぜ込み焼きました。



- 【材料】ホットケーキミックス…150g
牛乳…100cc 砂糖…大さじ1.5杯
サラダ油(または溶かしバター)…大さじ1.5杯
にんじん…50g程度(茹でたものをつぶします)

【作り方】全部混ぜて180℃のオーブンで10分~15分程度焼きます。レモン汁を加えるとニンジンの特有の香りが和らぎます。