

暑い日差しが続き、賑やかなセミの声が部屋の中まで聞こえてきます。湯水遊びをしたり、ホールで汗を流しながら元気に体を動かす子どもたちを見ると本格的な秋はもう少し先のように感じます。季節の変わり目は朝晩の気温差があるため、体温調節に気を付けて秋を迎えたいですね。

おすすめレシピ紹介♪

暑い日が続きますが元気に過ごしていきたいですね。今月は、夕食の1品にお勧めしたい料理の紹介です。ご家庭でできる簡単レシピです。ぜひ作ってみてください。

ナスのはさみ揚げ

材料

- ・ナス1本（縦半分にして切り込み入れる）
- ・パン粉8g

- A
- ・豚ひき肉20g
 - ・玉ねぎ5g（すりおろし）
 - ・塩 少々
 - ・片栗粉0.5g

(ドロ)

- ・小麦粉3g ・水5g

(ソース)

- ・ケチャップ2g ・中濃ソース1g ・水1g

作り方

- ①Aを混ぜ、よく練る。
- ②切り込みを入れたナスに①をはさみ、手で馴染ませる。
- ③小麦粉と水を合わせたドロ→パン粉 の順に衣付けし、180度の油で5分ほど揚げる。
- ④ソースを合わせたものを煮立たせ、③にかけて完成！

生活リズムを整えよう！

昔から「寝る子は育つ」の言葉がありますが、十分な睡眠は体力の回復だけでなく、体の成長を促します。一般的に夜10時～深夜2時の間は成長ホルモンが多く分泌されるといわれています。この貴重な時間帯を逃さないよう、早寝できると良いですね。

下記の①～⑤を生活に取り入れて、夏の間はずれてしまった生活リズムを整えていきましょう。

- ①毎朝しっかりと朝日を浴びる
- ②朝ごはんはしっかりと食べる
- ③昼間はたっぷり運動する
- ④テレビ・動画の視聴は時間を決め、寝る前は控える
- ⑤早起きして悪循環を断ち切る



保育園で遊ぼう！

今月の 保育園であそぼうは、

9月10日(火) です。

* 予約が必要となります。

* 2家庭までの参加となります。

～保育園へお問い合わせください～

