



夏バテを防ごう

9月は厳しい夏の暑さによる疲労が出やすい時期です。規則正しい生活を心掛けましょう。一日に必要な栄養は、欠食すると十分摂ることができませんので、できるだけ欠食は避けたいですね。食事時間を一定にすると、規則的にお腹がすくようになります。牛乳や甘い飲み物は、飲みすぎると、食欲に影響することがあります。水分補給は、水または麦茶を飲みましょう。

動いて消耗した身体は、寝ている間に修復されます。大人につられて夜更かしすることがないように気を付けましょう。



【保育園のおかず】 温めても冷やしてもおいしい

冷やしきつねうどん

(材料) 4人分

(g)

きつね	干めん	180	1 (だし汁) 水に昆布を入れ一晩おく。加熱して沸騰したら火を止めて、削り節を入れる。削り節が沈み、しばらくしたら濾す。鍋に戻し醤油、みりん、塩を加え味を調える。冷蔵庫で冷やす。
	油揚	1枚	
	三温糖	2	
	みりん	2	
	醤油	3.2	
	だし汁	40	2 (きつね) 油揚げは4等分、縦横斜めにカットを入れ三角に切る。鍋にきつねの材料を全て入れて焦げないように煮る。
汁	胡瓜	32	3 胡瓜は細切り、なるとは小口切りにする。
	なると	20	4 干めんを茹でる。
	醤油	16	5 丼に、干めんを盛り、汁を入れる。きつね、胡瓜、なるとをのせる。
	みりん	4	
	塩	0.4	
	削り節 (だし用)	12	
	昆布 (だし用)	2	
	水	400	



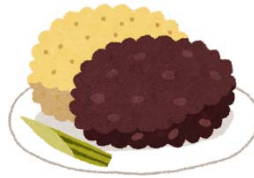
おはぎ

～給食のおやつで提供しています～

材料 (4人分) (g)

白米 (うるち米) 80
もち米 40
水 136

小豆 20
三温糖 12
塩 少々



作り方

あずきをゆでる

- 1 小豆はサッと洗う。鍋に小豆と、水を豆の4倍程度の量を加えて強火にかける。茹で汁が濃くなったら茹でこぼす。
- 2 小豆を鍋に戻し水を加えて火にかける。沸騰したら中火にして、あくを取り水が減ったら差し水をして豆が軟らかくなるまで煮る。
- 3 豆が柔らかくなったら、砂糖を、数回に分けて加える。焦げないように火加減を調整しながら煮る。
- 4 塩を加えて水分を飛ばすようにして更に煮て、まとまるくらいの固さを目安にして火を止める。

ご飯を炊く

- 1 もち米と白米は研いで浸水させておき、一緒に炊く。ご飯を炊くときより水分量は少なめになります。
- 2 炊き上がったご飯は、軽くつぶして、握る。
- 3 小豆を手のひらにのせ、その上に2をのせて包む。

(一言)

秋のお彼岸に食べるもちをおはぎ、春のお彼岸に食べるもちを牡丹餅といいます。小豆の豆の赤は、邪気を祓うと言われており、また、昔は貴重だった砂糖を使って、ご先祖様にお供えすることで、感謝の気持ちを伝えてきたといわれています。