



# 給食だより

## 9月



令和6年9月号  
応其こども園

まだまだ暑い日が続いています。爽やかな秋風を感じられる日が待ち遠しいですね。これからやって来る実りの秋、スポーツの秋などさまざまな秋を満喫できるように食事や睡眠、生活リズムを整えて、夏の疲れを回復させていきましょう。

### ～暑さに疲れた胃にやさしい食べ物～

冷たい食べ物を摂りすぎたりして、夏の終わりは身体や胃腸が疲れています。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸を整える為に、おすすめの食べ物をご紹介します。

#### ・消化に良い食材を使う

野菜では「キャベツ、白菜、大根、かぶ」肉魚では脂質の少ない「ささみ、白身魚、鮭」、豆腐

#### ・胃腸に負担をかけにくい調理方法や食べ方

「茹でる・煮る・蒸す」といった加熱調理、薄めの味付け、油の使用を抑える

#### ・冷たいものでなく、温かいものを食べる



### ～お月見を楽しもう～

月は1年中眺められるものですが、今年の十五夜(中秋の名月)は、旧暦である9月17日です。給食の献立の中にも、お月見ランチがあります。

ハンバーグの上にまん丸お月さまのゆで卵と、うさぎの形にくり抜いた人参を飾ります。フルーツはうさぎりんごで、子どもたちの喜ぶ顔が浮かんでいきます。

お家でもきれいなまん丸お月さまを眺めて、家族でお月見を楽しんでください。



### ～お家で簡単サーターアンダギーを作ってみよう～

#### ○材料 (8個～10個くらい)

- ・小麦粉… 85g
- ・卵… 1個
- ・黒砂糖… 28g
- ・砂糖… 13g
- ・ベーキングパウダー… 3g
- ・ごま…少々
- ・油… 5g

#### ○作り方

- ① 卵、黒砂糖、砂糖をよくかき混ぜる
- ② 小麦粉とベーキングパウダーをふるいにかけて、混ぜる
- ③ ごま、油を入れ、混ぜる
- ④ 160℃に熱した油に、手に少し油をつけて生地を丸めて揚げます

黒砂糖はダマになりやすいので、少しお湯で溶かすときれいに混ざりますよ♪

沖縄発祥の揚げドーナツ「サーターアンダギー」はこども園でも大人気のおやつです。用意する材料も少なく、ご家庭でも簡単にできます。ぜひ作ってみてはいかがでしょうか♪

