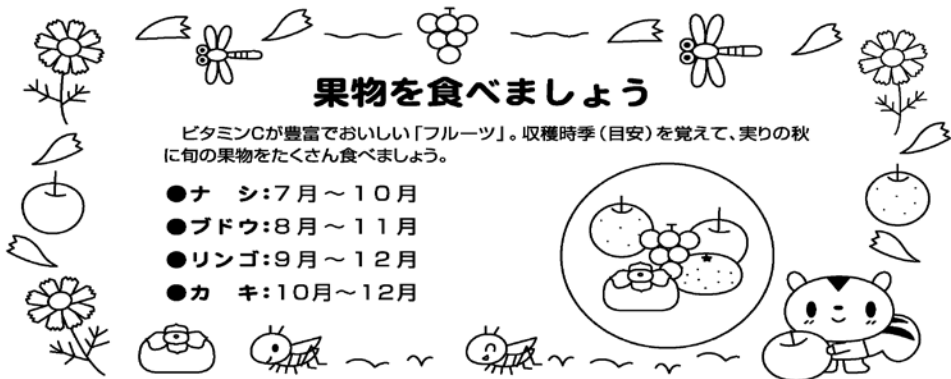


こどもの食事だより

先月は猛暑、そして秋のような涼しい日もあり、朝晩の気温差がありますが、まだまだ残暑の厳しい日があります。夏の疲れが出てくる時期になりました。ゆっくり休むことが大切です。早めに寝ることで疲れをとり、朝ごはんはしっかりと食べて元気に過ごしていきましょう。



かぼちゃのお月見コロッケ(子ども1人分)

かぼちゃ	50g
玉ねぎ(みじん切)	10g
鶏ひき肉	30g
サラダ油	5g
薄力粉	6g
たまご	5g
パン粉	8g
揚げ油	適量
レーズン	2粒
人参(茹でたもの)	適量
いんげん(茹でたもの)	3本



☆作り方☆

- ①かぼちゃは皮と種を取って蒸してつぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱して鶏挽肉と玉葱を炒める。
- ③①と②を合わせて混ぜ、丸く形を作って丸める(2個)
- ④ボウルに卵を溶き、③をくぐらせる。
- ⑤パン粉をつけ、中温の油できつね色に揚げる。
- ⑥皿にいんげんをすすきの葉のように置き、③を上部1/3ぐらいのところ切り分けてのせ、大きい方に、レーズンを半分切って目、にんじんで口を作っている。

マナーを守っておいしく食べよう!

食べ方のお手本



食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対する食事マナーでもあります。



十五夜のお月見

旧暦の8月15日(新暦の9月中旬~10月上旬)は秋のお月見の“十五夜”です。この頃の月を「中秋の名月」と呼び、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。十五夜のお月見には、お団子や栗・豆・芋・ごはん等を食べてその年の農作物の収穫に感謝するとともに、これからもたくさん収穫できますようにとの願いが込められています。

今年の十五夜は「9月15日(木)」お月見団子と魔除けの力あるすすきを飾って、ご家庭でもお月見を楽しんでみて下さい。

保育園では、15日にお昼「お月見かぼちゃコロッケ」「芋けんちん汁」おやつに「2色おはぎ」を作りますのでぜひ楽しみにしてください。

