

# たべもの通信

発心保育園  
平成27年9月

朝夕、少しずつ涼しさを感じるようになりました。  
まだまだ、夏の疲れや寒暖の差から大人も子どもも体調をこわしやすい時期です。  
いろいろな食材を食べることで元気になって、食欲の秋を迎えましょう。



## 冬野菜の準備・・・



9月15日におじいちゃんおばあちゃんに手伝ってもらい、大根、人参、ほうれん草  
かぶ、小松菜、チンゲン菜の種を蒔きました。  
早いもので19日には、かわいい芽が出ていました。

## 食育

## 避けたい七つの「こ食」

孤食  
一人で食べる

個食  
複数で食卓を囲んでいても  
食べているものがそれぞれ違う

粉食  
パン、麺類など粉から  
作られた物ばかり食べる

家庭で「こ食」になっていませんか？  
食事は、エネルギーや栄養素の  
補給の場、家族や友人等との  
コミュニケーションの場、マナーを  
つける教育の場でもあります。

小食  
ダイエットのために必要以上に  
食事量を制限すること

濃食  
濃い味付けの物ばかり食べる

固食  
同じものばかり食べる

子食  
子どもだけで食べる

## 人気レシピ紹介！

今回は、夕涼み会の「かぼちゃスープ」と祖父母の集いの「ぎせい豆腐」どちらも子ども達が  
好きな給食メニューです。是非、作ってみてください。

### かぼちゃのスープ

- 4人分(子ども)
- ・かぼちゃ 240g
  - ・玉ねぎ 120g
  - ・バター 8g
  - ・牛乳または豆乳 200g
  - ・塩こうじ 20g
- ①かぼちゃは、適当な大きさに切り、加熱しやわらかくする。
  - ②玉ねぎは、千切りにし、バターできつね色になるまでよく炒める
  - ③牛乳または豆乳と①②をミキサーに入れてなめらかになるまで混ぜる
  - ④鍋に③を入れ加熱し塩こうじで味を調える

### ぎせい豆腐

- 4人分(子ども)
- ・豆腐 120g
  - ・鶏ひき肉 40g
  - ・ひじき 4g
  - ・玉ねぎ 60g
  - ・人参 24g
  - ・干し椎茸 1g
  - ・卵 2個
  - ・酒 20g
  - ・みりん 4g
  - ・さとう 8g
  - ・醤油 8g
- ①ひじきは戻して2cm位に切る
  - ②玉ねぎ、人参、椎茸2cm位の千切りにする
  - ③鶏ひき肉と①②を油で炒めてAで味付け
  - ④豆腐をほぐしておく
  - ⑤卵を割りほぐし、③④を混ぜ合わせ天板に流し入れ160℃のオーブンで20～25分焼く  
※フライパンで焼く場合は、弱火でじっくり焼く