



きゅうしょくだより

令和2年 9月30日発行 むさしの森保育園

季節は変わり、すっかり秋めいてきました。寒暖差もあり、体調も崩しやすくなります。

みんなが楽しみにしている運動会ももうすぐです。元気いっぱい体を動かすことができるように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えていきましょう。

10月といえばさつまいも。園の畑のさつまいもの収穫の日が楽しみですね。

お月見を楽しもう！！

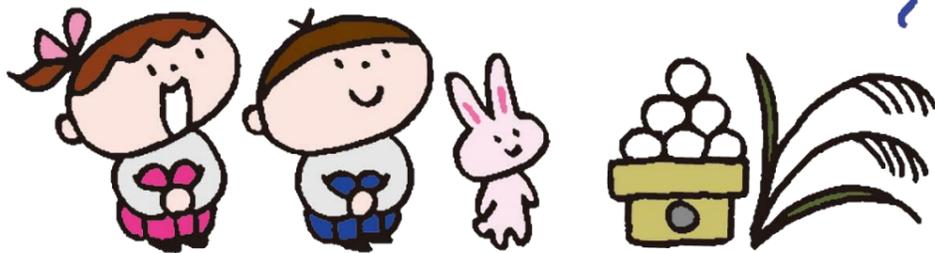


今年の中秋の名月は10月1日です。お月様の見えるところに、お団子と秋に収穫される果物やススキを供えて、自然の恵みに感謝しましょう。



～お月見団子の作り方～

- ①上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこねる
- ②耳たぶ程度の固さになったら、15等分して丸める
- ③たっぷりの湯でゆでて浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいでてりをだす



食べ物による誤飲について

先月、幼稚園の給食のぶどうをのどに詰まらせて死亡してしまったという悲しいニュースがありました。園で提供する際は1/2カットにしてぶどうを提供していましたが、万が一を考え、急遽別のフルーツに変更させていただきました。

誤嚥の予防ポイント

- ◎球形で、表面がツルンとした食べ物は1/4以下の大きさに切る
(ミニトマト・ぶどう・白玉団子・うずらの卵等)
- ◎食事中は遊んだり歩いたりせず、座って食事に集中できる環境を作る
- ◎年齢ではなく、お子さんの噛む力や飲み込む力などの発達に合わせて食べ方や食品を選ぶ

※10月1日(十五夜) 午後のおやつ
乳児→「きなこおはぎ」になります。

人気メニュー

レバーの胡麻ソース絡め

材料 (作りやすい分量)

豚レバー	300g
※酒	大1
※生姜	1かけ
片栗粉	適量
揚げ油	
砂糖	大1
醤油	小2
ケチャップ	大3
ウスターソース	小1
白いりごま	大4

作り方

- ①レバーの下処理をする
- ②焼き肉用豚レバーに※の酒と生姜で下味をつける
- ③②に片栗粉をつけて揚げる
- ④砂糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、白いりごまを火にかけて2を入れてからめる。

レバーの下処理

- ※流水またはボールに水をはって2~3回水を変えて血抜きをする
- ※水気をふき取り、牛乳に20分~30分浸す
- ※再度流水で洗って水気をふき取る