



令和6年10月

秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる、心地よい季節となりました。運動量が増え、食欲も増してくる秋。旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。また秋は朝晩の気温の差が大きく、体調を崩しやすい時季でもあります。



～体調が悪い時の食事のポイント～



熱がある時

- 水分補給をする
- 消化のよいものをとる
おかゆ、やわらかく煮たうどんなど

のどが痛い時

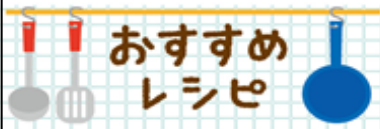
- 刺激の少ない食事をとる
ゼリー状のもの、シャーベット、茶碗蒸し、薄味のスープなど
- ×塩辛いものや酸味のあるものは避ける

下痢が続く時

- 水分補給をする
湯冷まし、油分のない野菜スープなど
- 消化のよいものをとる
おかゆ、やわらかく煮たうどんなど
- ×肉や乳製品、柑橘類、冷たいもの、炭酸飲料、菓子類は避ける

嘔吐が続く時

- 水分を補給する
嘔吐後2～3時間休ませてから、少量ずつ水分をとる
- 吐き気がおさまったら、欲しがる量を与える
- 食欲が出てきたら、消化のよいものを少量ずつとる



さつまいもあん
蒸しまんじゅう

(材料6個分)

・ホットケーキミックス	75g
・豆腐	40g
・油	3g
・さつまいも	75g
・牛乳	15g
・バター	3g
・砂糖	5g

<作り方>

- ①ホットケーキミックスと豆腐、油を混ぜる。
- ②さつまいもは皮をむいて蒸し、柔らかくなったから、つぶす。牛乳、バター、砂糖を混ぜてあんにして、6個に分けて丸める。
- ③①の生地で②を包み、蒸し器などで15分蒸す。

※9月献立のうさぎまんじゅうのレシピです。生地は伸びがよく、あんを包みやすいです。是非、お子さまと一緒に作ってみてください。10月は小豆あんを包む献立を予定しています。