# 給食だより

２０２５年９月号
川口西こども園・調理室

夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて生活のリズムを整え、元気に残暑を乗り切りましょう！！

## ～生活リズムを整えましょう～

### 「早起き」をしよう

朝起きたら、カーテンをあけ、朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、１日のリズムが整いやすくなります。

### 「早寝」をしよう

睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉を作ったり、免疫力を高める効果が期待できます。

### 「朝ごはん」をたべよう

朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、頭と体の働きが活発になります。またよく噛んで食べることで、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。

## 今月の献立から

### 野菜入りチキンナゲット

材料(4 人分)
- 鶏ひき肉…200g
- 玉ねぎ…50g
- にんじん…50g
- 薄力粉…25g
- 卵…25g
- 塩…0.5g
- しょうゆ…5g
- 油…適量

① 野菜はフードプロセッサーでみじんぎりにする。
② 鶏ひき肉と①と調味料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
③ 手に油をつけ、小判型にして200℃程度のオーブンで、約15分焼く。
④ こんがりキツネ色になれば出来上がり。
※ケチャップを塗ってもよい。

## 9 月のおやつ予定表

おやつには牛乳がつきます。

| 日 | 曜日 | 朝(1・2歳児のみ) | 昼(全児) | 日 | 曜日 | 朝(1・2歳児のみ) | 昼(全児) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | たべっ子どうぶつ | ヨーグルト和え | 16 | 火 | じゃがいものオーブン焼き | シガーフライ |
| 2 | 火 | たまごボーロ | とんがりコーン | 17 | 水 | あられ麩 | カレーピラフ |
| 3 | 水 | 食パンのマヨネーズ焼き | ちんすこう | 18 | 木 | シュガーパイ | きなこ入り豆乳蒸しパン |
| 4 | 木 | かっぱえびせん | こつぶっこ | 19 | 金 | クラッカージャムサンド | フルーツ寒天 |
| 5 | 金 | マンナビスケット | サッポロポテト | 20 | 土 | ミニサラダ | 星たべよ |
| 6 | 土 | アンパンマンソフトせん | | 21 | 日 | | |
| 7 | 日 | | | 22 | 月 | 蒸しパン | おはぎ |
| 8 | 月 | 黒蒸しパン | クッキー | 23 | 火 | | |
| 9 | 火 | アンパンマンビスケット | シスコーン | 24 | 水 | ベイクドおさつ | ねぎマヨピザ |
| 10 | 水 | クラッカーと果物 | ミルクくずもち | 25 | 木 | ジャムパイ | ポテトケーキ |
| 11 | 木 | みかんのヨーグルト和え | ジャムサンド | 26 | 金 | ラスク | 小倉蒸しパン |
| 12 | 金 | ビスコ | おにぎりせんべい | 27 | 土 | きなこもちせん | 源氏パイ |
| 13 | 土 | ぱりんこ | 雪の宿 | 28 | 日 | | |
| 14 | 日 | | | 29 | 月 | たべっ子どうぶつ | ベジたべる |
| 15 | 月 | | | 30 | 火 | マカロニきなこ | 米粉のガトーショコラ |

## 今月のおやつから

### ちんすこう

材料(4 人分)
- 薄力粉…75g
- ラード…35g
- 砂糖…40g

作り方
① 薄力粉はふるっておく。
② ラードをクリーム状に練り、砂糖加えて混ぜ合わせ、薄力粉を加えて、手でよく混ぜ合わせる。
③ ②を楕円形に形成する。
※綿棒でのばして、包丁で切ってもよい。
※丸い棒状にして、包丁で切ってもよい。
④ 150℃のオーブンで30分焼く。