

まだまだ暑い日が続いていますが、季節は徐々に秋へと向かっています。朝晩はコオロギの鳴き声も聞こえてくるようにもなりました。みなさん、夏バテをせずにすごせましたか？

これから運動会に向けての練習もあり、外で体を動かす機会が増えてくると思います。元気に運動するためにはどんな食べ物を食べるとよいのでしょうか？

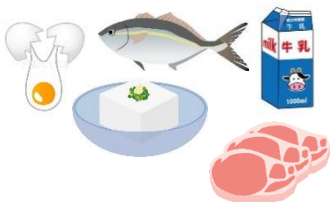
強い体をつくるためには
たんぱく質・カルシウム・鉄

タンパク質

カルシウム

鉄

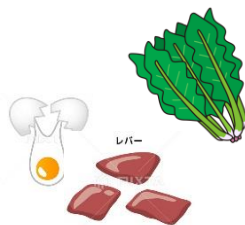
筋肉のもと



強い骨には

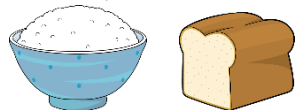


血液の材料



大切なのはエネルギー

エネルギーのもとになる『ごはん』や『パン』をしっかり食べましょう!!



ビタミンB群

食べものをエネルギーに変えるためにはビタミンB群が必要です。



今月の予定

9月28日

調理活動 5歳児

今月のレシピより

今月の目標

好き嫌いせずに何でも
食べましょう

材料 1人分

①鶏肉バーグきのこソース ②すまし汁

材 料	分量 (g)	材 料	分量 (g)
① 鶏ミンチ	40	② 豆腐	20
卵	5	人参	10
塩	少々	ねぎ	3
こしょう	少々	煮干し	
玉葱	20	塩	0.5
片栗粉	2	しょうゆ	2
油	少々		
しめじ	10		
えのき茸	10		
砂糖	2		
しょうゆ	2		
油	2		
トマト	30		
ブロッコリー	15		



- ①— 1. 玉葱はみじん切りにする。
2. 鶏ミンチに卵・塩・こしょうを加えて練りませ、玉葱・片栗粉を加えて、さらによく練る。
3. 2を小判型にまとめて真ん中にくぼみをつけ、オープン皿にうすく油をぬって並べ、200度にあたためたオーブンで約10分焼く。
4. しめじは石づきをとり、ほぐす。えのき茸は石づきをとり、食べやすい大きさに切ってほぐしておく。
5. なべに油を熱して、しめじ・えのき茸を順に炒め、しんなりしたら砂糖・しょうゆを加えてさっと炒める。
6. ブロッコリーは小房に分けて色よくゆでる。
7. トマトは湯むきし、くし形に切る。
8. 3を皿に盛り、5のソースをかける。6を添える。
- ②— 1. 豆腐はさいころ切り、人参はせん切り、ねぎは小口切りにする。
2. 煮干しでだしをとり、人参を煮て、やわらかくなったら豆腐を加えて、塩・しょうゆで味付けし、ねぎを入れて仕上げる。