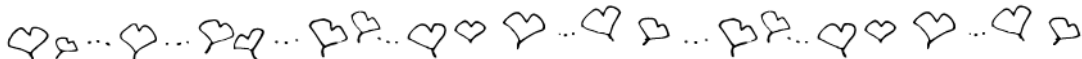


まだまだ残暑が厳しいですが、セミの鳴き声から秋の虫たちの声に季節の変わり目を感じます。子どもたちも夏の疲れが出るころです。早寝、早起きで十分に睡眠をとり、朝食をしっかりと食べて、元気に秋を迎えたいですね。



### 暑さに疲れた胃にやさしい食べ物を

～消化の良いメニューで食欲増進～

★胃を元気にするために、たんぱく質はしっかり摂りたいですが、肉や魚は、焼くより煮たり蒸したりしたメニューがおすすめです。また豆腐料理も消化がよく、のど越しも良いのでおすすめです。

～生野菜より消化の良い温野菜を～

★胃の負担を軽くするためには、生野菜よりも加熱したものが軟らかく、量も多く摂れるのでおすすめです。



### 十五夜は秋の収穫を祝う日

十五夜は、旧暦の8月15日のことで、この日は1年で一番きれいな月が見られることから“中秋の名月”と呼ばれています。十五夜には、月見団子やすすき、豆などの農作物をお供えし、秋の収穫を祝いながらお月見をします。

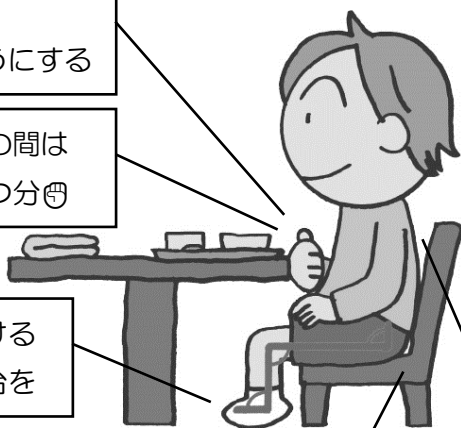
今年の十五夜は、9月10日（土）なので、前日9日（金）のおやつは“お月見団子”です。

### ～小さい頃から習慣づけを身につけたい食べる時の正しい姿勢～

胸とへその間に  
テーブルがくるようにする

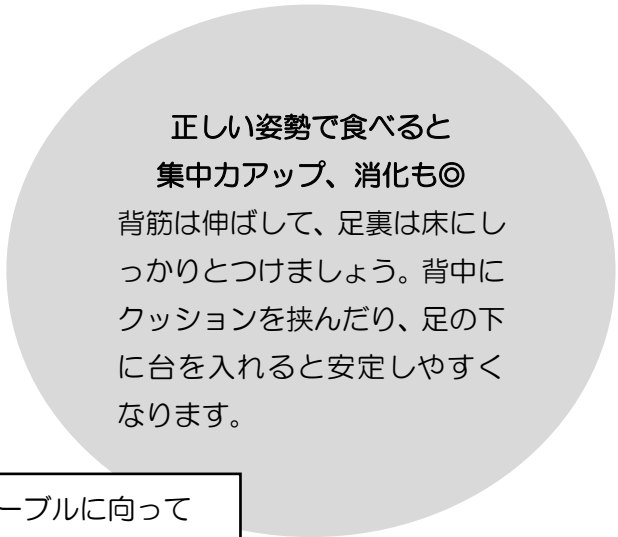
テーブルとの間は  
こぶしひとつ分

足の裏は地面につける  
届かない時は踏み台を



イスに深く  
腰掛ける

テーブルに向って  
まっすぐ座る



### 正しい姿勢で食べると 集中力アップ、消化も◎

背筋は伸ばして、足裏は床にしっかりとつけましょう。背中にクッションを挟んだり、足の下に台を入れると安定しやすくなります。

### レシピ紹介☆高野豆腐のから揚げ

【材料】大人2人、子ども2人分

高野豆腐…3個

●生姜すりおろし…少々

●にんにくすりおろし…少々

●しょうゆ…小さじ2

●みりん…小さじ2

●中華スープの素…小さじ1

●お湯…大さじ2

●砂糖…小さじ2

片栗粉…適量

揚げ油…適量

【作り方】

- ① 高野豆腐は水で戻してしっかり絞り、一つを6～7等分にちぎってポリ袋に入れておきます。
- ② ●を全て混ぜ合わせ、①に入れて揉み込みます。
- ③ ②に片栗粉を適量入れ全体にまぶし、油でカラッとなるまで揚げたら出来上がりです。

### おいせ

■9月は食中毒予防のため、お弁当の日はありません。

■9月は「世界の料理」を提供します。29日（木）「サモア」のお料理です。お楽しみに♪