



令和4年 9月

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。秋の味覚といえば、サンマ・栗・きのこ・ぶどう・梨・柿・新米とたくさんの食材があり、食欲も増すので、好き嫌いをなくす機会になるかもしれませんね。



十五夜といえば、一般的にはお月見をする旧暦8月15日をさします。「中秋の名月」と呼ばれる秋の美しい月を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝をします。

～お月見とは？～

お団子やお餅、ススキなどをお供えて、お月様を眺めること

～お供えとは？～

「神様もどうぞお食べになってくださいね」と神様に捧げること

今年は9月22日、お家でもお団子を用意して月を見上げてみてね。よくみると…



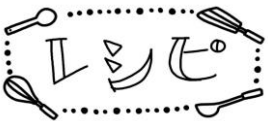
噛むことの大切さ



「よく噛むこと」は体にも頭にもいい事がたくさんあります。食べ物の消化吸収を良くする事はもちろん、細胞のすみずみまでエネルギーをいきわたらせ、脳の動きも活発にしてくれます。



よく噛むと良いこと8つのあいことば



～チーズまんじゅう～

☆作り方☆ 幼児6個分

作りやすい分量	
小麦粉	90g
BP	0.6g
バター	24g
砂糖	24g
卵	18g
チーズ	48g

- ①クリームチーズをサイコロ大に切り冷凍しておく。
- ②バターをレンジで溶かし、砂糖・卵を入れ混ぜる。
- ③ボウルに②と、小麦粉BP(ベーキングパウダー)を入れ混ぜ、ひとつにまとめるラップをしたら、冷蔵庫で30分程やすませる。
- ④③の生地を6等分に分けて、生地を広げ①のクリームチーズを包む。
- ⑤卵を上にもる。
- ⑥180℃に余熱したオーブンで12～15分焼き完成！

○チーズはお好みで変更可
○卵は牛乳に変更しても美味しく作れます
○姉妹園の「宮島保育園」おすすめのおやつで、サクッと甘さもああります