

# 9月食育だより

クーラーの効いた涼しい部屋と、経験したことのない猛烈な暑さとの往復だった今年の夏。

疲れが溜まってきているかもしれません。まだまだ暑い日が続きます。

睡眠を十分にとり、三食しっかり食べて、体調を整えていきましょう。

## 《和食の配膳について知ろう！》



器を持ち上げずに  
食べるので右手が  
使いやすい右側奥

汁をこぼさないよう、  
取りやすい手前の右側

左手で持つ時間が一番  
長いので、  
左手に一番近い位置

和食の配膳は、とても合理的で食べやすく出来ています。  
子どもがお手伝いしてくれる時に、理由も教えてあげましょう。



## 《とこちゃん人気のおやつレシピ ~豆腐ドーナツ~》

外はサクッと中はフワフワ！子どもたちに人気のメニューです！

<材料>乳児一人分

- ・ホットケーキミックス 15g
- ・絹豆腐 10g
- ・砂糖 2g
- ・サラダ油 適量
- ・グラニュー糖 少々

<作り方>

- ①ボウルにホットケーキミックス、絹豆腐、砂糖を入れて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
- ②①を一口大の大きさに丸める。
- ③フライパンにサラダ油を入れて160℃まで温める。
- ④②を③に入れ、転がしながら全体がキツネ色になるまで揚げる。
- ⑤油をよく切り、全体にグラニュー糖をまぶす。

