



なかよしだより

令和8年9月3日（木） 担当 佐藤



熊本の震災や日本各地での豪雨災害等、思いもよらない災害が続発している今日。いつ、どんなことが起こるかわかりませんね…もしもに備えて、家族で話し合ったり防災グッズを備えておくことも大事ですね。でも、不安ばかり抱えているわけにもいきませんよね。暑い夏も一段落。これからは、スポーツの秋！読書の秋！そして食欲の秋！（私はオールシーズン食欲の季節です🍁）旬のおいしい物をたくさん食べて、体をいっぱい動かして、体も心も元気いっぱい過ごしましょう。



旬の食材で 元気に！



秋が旬の食材には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれていて、夏の疲れをリセットさせてくれる働きがあります。特に、シイタケ・マイタケなどのキノコ類には、疲労回復を促すビタミンB群の免疫力アップに効果的なビタミンDが豊富に含まれています。さつまいもやカボチャは、甘みも強く、おやつにもピッタリ！さんまや秋サケは、良質な脂質も含まれていて、脳の発育に役立つ効果もあります。

★シイタケ入りキーマカレー★

【材料】（4人分）

- ・ひき肉350g・玉ねぎ中1個・しいたけ4個・にんにく1片・しょうが1片・人参1/2
- ・カレールー4皿分・赤ワイン大さじ1・水200cc・ケチャップorウスターソース小さじ1

【作り方】

①野菜をすべてみじん切りにする。②フライパンに油をしき、弱火でにんにく・しょうが・玉ねぎを入れ、玉ねぎが色づくまで炒める。③ひき肉を入れ、中火で炒める。④ひき肉に火が通ったら、赤ワインを入れアルコールをとばす。⑤人参・シイタケを入れ良く混ぜたら水を入れる。⑥5分程煮詰めたら火を止める。⑦ルーがとけるまで混ぜ、とけたら2・3分煮詰めて味見をし、お好みで調味料を加えて味を調える。

★さつまいももち★【材料】（2人分）

- ・さつまいも170g・有塩バター <A>片栗粉大さじ2・砂糖大さじ1・牛乳大さじ1
- しょうゆ大さじ2・みりん大さじ2・砂糖大さじ1

【作り方】

①さつまいもの皮をむき輪切りにし、5分ほど水にさらし水気を切る。②①を耐熱容器に入れ、600wのレンジで7分加熱し、柔らかくなったら潰す。③滑らかになるまで潰したら<A>を加えてよく混ぜる。まとまってきたらスプーンですくい丸める。④フライパンに有塩バターをしき③をのせて中火で焼く。焼き色がついたら、裏返し両面を焼く。⑤④をフライパンから取り出し、を入れてとろみが出るまで中火で加熱する。⑥お皿に盛りつけ、⑤をかけたら出来上がり！

なかよひろば 9月・10月の予定

9月の予定

- 3日（木）こども園で遊ぼう
- 24日（木）誕生会・身体測定をしよう
- 30日（水）はなさき合同開催
に参加しよう

10月の予定

- 1日（木）こども園で遊ぼう
- 7日（水）園のなべっこ会に
参加しよう
- 10日（土）運動会に参加しよう
- 29日（木）誕生会・身体測定をしよう

