

栄養士の

エプロンだより

9月になりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。
夏の疲れが出てくるこの時期は、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝をして疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気な1日をスタートさせましょう。

食卓で「おいしい」を共有しましょう

子どもの食への関心をはぐくむ要素の一つに、一緒に食べる喜びがあります。家族そろっての食事が難しい日も多いと思いますが、子どもと一緒に食べることができる日は、その時間を大事にしてください。



「ホクホクしておいしいね」「シャキシャキした食感だね」など言葉がけをすると、食べた時の会話や表現も豊かになります。家族と一緒に時間を楽しみましょう。

お月見団子 (4人分)

白玉粉	80g	〈みたらしのタレ〉	
絹ごし豆腐	80g	しょうゆ	大さじ1
		砂糖	大さじ2
〈きな粉砂糖〉		水	大さじ3
きな粉	大さじ1・1/2	片栗粉	小さじ1
砂糖	大さじ1		

今年の十五夜は
10月1日です。



1. 白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜてよく練る。耳たぶぐらいの柔らかさにして丸める。固い場合は、手を水で濡らして加減をみながら練る。
2. たっぶりの湯で①の団子を茹でる。浮かんできて1～2分たてば、冷水にとりあら熱がとれたらザルにあげる。
3. 団子を器に盛り、好みのタレをかける。

- きな粉砂糖は、きな粉と砂糖をよく混ぜ合わせる。
- みたらしのタレの材料を耐熱容器に入れて、よくかき混ぜる。ラップをして500Wの電子レンジで1分30秒加熱し、スプーンでよく混ぜる。

◆健康対策課 YouTube チャンネルに作り方をアップしています。
(通信料が別途発生する場合があります)

