



残暑とはいえ、毎日厳しい暑さが続いていますね。これからの時期、夏の疲れも出やすくなります。規則正しい食生活で体調を整えましょう。



○朝ごはんを食べよう○

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気にあそぶことができません。お友だちとたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。

○おすすめ朝ごはんレシピ○

小魚トースト

食パンにマヨネーズをぬり、上からしらす（ちりめんじゃこでもOK!）と青のりをパラパラかけてトースターでこんがり焼いたら出来上がり！

保育園のおやつでも人気のトーストです。簡単ですので、おうちでもお試しください♪



食べごよみ

秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで前後 3 日間の計 7 日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。

春の彼岸には、ぼたもちと呼ばれ季節で呼び方が使い分けられています。

9月のおやつ きなことごまのおはぎ

<材料>4人分

もち米	150g
きなこ	大さじ1
砂糖	大さじ1弱
塩	少々
黒ゴマ	大さじ1強
砂糖	大さじ1弱
塩	少々

- 1、もち米は十分に水に浸し、炊飯器で炊く。軽くつぶして1人2個になるよう丸める。
- 2、1にそれぞれ、きなことごまをまぶせば出来上がり！！