たけのこだより 10月





『食欲の秋』『スポーツの秋』『読書の秋』『芸術の秋』など、『〇〇の秋』という言葉がありますね。子どもたちにとって今年の秋は『どんな秋』でしょうか？ぜひ聞いてみようと思います。

お知らせとお願い

・これからの季節、戸外で遊ぶことが増えてきますので、着替えが必要な方は送迎時にお渡しください。また、体調が優れず、室内で過ごして欲しい時、気をつけて欲しいことがあれば、お昼までにＨＵＧにてお知らせ下さい。

やまちゃんレシピ

今回のメニューは



ホットプレートで！？ 某ファミレス名物料理 ミラノ風ドリア

材料【3~4人分】

【ミートソース】

豚ひき肉	２００ｇ
にんにく	２かけ
玉ねぎ（中）	１/２個
にんじん	１本
トマト缶	１/２個

【ホワイトソース】

バター	２０ｇ
薄力粉	大匙２
牛乳	２００ｍｌ

【その他】

コンソメ	小匙１
塩コショウ	少々
ケチャップ	大匙２
ご飯	好みの量
ピザ用チーズ	好きなだけ

★ミートソースやホワイトソースは自作でも市販品でも全然ＯＫです！
★トッピングに温玉を乗せると、更にＯイゼリＯっぽくなります(笑)
※温玉のレシピは６月号参照

1. 玉ねぎ、にんにく、にんじんはみじん切りにし、にんじんは耐熱皿に入れてレンジで500w２分温めておく。

2. 鍋に、油とにんにくを入れて火をつけ、にんにくの香りが出たらひき肉を入れ、色が変わったら玉ねぎ、にんじんを加え塩コショウをして炒める。

あぶらはねにきをつけて！レッツジュージュータイム！

3. 2の鍋に、コンソメ、トマト缶、ケチャップを加え弱火で１０分程煮込む。

こげないようにきをつけて！レッツグツグツタイム！

4. フライパンを弱火にしてバターをいれ、溶けたら薄力粉を入れて混ぜる。少しずつ牛乳を入れて混ぜ、途中でコンソメ塩コショウを入れて味を整え、とろみが付くまで加熱する。
※一気に牛乳を入れてしまうとだまになってしまいます。
5. ホットプレートにご飯を敷き詰め、ホワイトソース→ミートソース→チーズの順に乗せ、蓋をしてチーズが溶けたら完成！
★バーナーがある場合は最後に炙るとチーズが香ばしくなります！
★バルメザンチーズや温玉をトッピングしてもOKです！

マークはお手伝いポイント！たけのこでも皆に手伝ってもらってます！

こんな事をして遊んでいます！



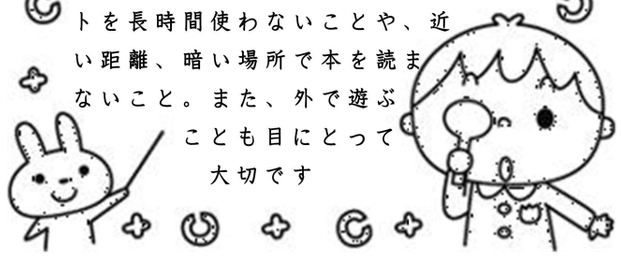
プライバシー保護の為、写真の掲載は控えさせていただきます。

・９月は雨が続いて室内で過ごす日が多くなりましたが、みんなでボール遊びや、紙ひこうき大会などして楽しんでいましたよ。１０月は沢山お外で遊びたいと思います！

今月の豆知識

目の愛護デー

10月10日は目の愛護デー。「10」を横にするとまゆ毛と目に見えることから制定されました。愛護デーを機会に、日頃から目をいたわる習慣をつけましょう。具体的には、スマホやタブレットを長時間使わないことや、近い距離、暗い場所で本を読まないこと。また、外で遊ぶことも目にとって大切です



爪のケア

爪がのびていると、顔などをひっかいて自分がけがをしたり、人にけがをさせたり、爪の先に汚れがたまって菌が繁殖したりします。また、爪がはがれたり割れるのも、爪がのびているときに起こりやすいけが。子どもの爪は大人より早くのびます。こまめにチェックして、切ってあげましょう。



