

10月1日は十五夜です。十五夜は旧暦の8月15日のため毎年日付が変わり、9月だったり10月だったり1か月ほど違いがあります。

10月1日の献立は お月見団子代わりに「肉団子のもち米蒸し」芋名月にちなんで「薩摩芋ご飯」を取り入れました。

【食べ物による事故を防ぐために】

戸外から帰ると「今日のご飯なに？」と元気な声が聞こえてきます。給食やおやつを楽しみにしてくれていて、きっちゃんのスタッフも嬉しく思っています。

そんな食事やおやつでも事故につながることもあり、悲しいニュースを耳にすることもあります。

●主な誤嚥・窒息に繋がりやすい食品と対処法●

- ・プチトマト・ぶどうなど・・・四等分くらいにカットする 別の食材を使う
- ・うずら卵・卵・・・細かくカットする 別の食材を使う 茹で卵も細かく刻み他の食材と混ぜる
- ・いか・えび・貝類・・・小さく刻む 低年齢は別の食材を使う
- ・りんご・・・薄くスライスする、離乳食は煮りんごにする
- ・ごはん・パン・芋など・・・水分を取ってのどを潤してから食べる

※上記以外の食べ物や、食べ物以外でも窒息・誤嚥の事故につながります。自分で食べられるようになっても食事中は必ず大人と一緒にいて見守りましょう。

～離乳食コーナー🍷～

◆ぱくぱく期・完了期◆ 12～18か月ごろ

離乳食もそろそろ終盤です。今までよりも大人の物を取り分ける事も出来るようになるので、食事作りもずっと楽になりますね。大人の物から刻んだり、味を薄めたりしてみましょう！

🍷トマト蒸しパン🍷



～材 料～ 作りやすい分量 カップ4～5個分

薄力粉 100g ベーキングパウダー 5g 砂糖5～30g位(お好みで)
トマトジュース 100～120cc 位 油 大さじ1

～作り方～

- 1・薄力粉、ベーキングパウダーを泡だて器で混ぜてだまを取る
 - 2・砂糖、トマトジュース、油を入れてよく混ぜる
 - 3・1に2を少しずつ入れながら混ぜる
 - 4・耐熱容器に入れて、蒸すかラップなどをしてレンジで加熱する
- ※蒸す場合 15分程度 レンジの場合は、カップ1, 2個で500w1分半程度です。火加減やレンジの機種によって異なるので竹串をさしたりして生地が付いてこなければOKです。レンジの場合10秒ずつくらい増やしてください

★チーズを入れたりしても美味しいです。朝ごはんのパン変わりに♪

🍷食事、離乳食の事で気になることがあれば、お声掛け下さい。