

# きゅうしょくだより

H26. 11 厚生館保育園

朝晩は寒いくらいに冷え込むようになりましたね、もう冬はすぐそこまで来ているのでしょうか。

先月運動会を終え、子ども達はまた一段と成長したような気がします。食欲も一段と旺盛になり、残飯も少なくなってきました。冬に向け風邪をひかないよう、しっかり栄養を摂りましょう。



## 今月の行事食

14日 七五三 お赤飯

27日 おたのしみおやつ チーズバーガー

## 今月のおすすめメニュー

### ◎おからの落とし揚げ

<材料>	(5人分)
・おから	60g
・鶏ひき肉	150g
・片栗粉	40g
・出汁	50ml
・人参	40g
・玉ねぎ	60g
・生姜・にんにく	各1片
・醤油・酒	各大1
・砂糖	小2

### <作り方>

- ① 人参・玉ねぎはフードプロセッサーにかける、またはみじん切りにする。生姜とにんにくはすりおろす。
- ② ボールに①とそれ以外の材料を全て入れ、混ぜ粘りが出るまでこねる。
- ③ 油を170℃に熱し、3cmくらいのだんごに形成しながら、揚げてゆく。

・青のり 適量

### ◎タンドリーチキン

<材料>	(5人分)
・鶏もも肉	400g
・玉ねぎ	100g
・にんにく	1片
・ケチャップ	大1
・醤油	小1
・カレー粉・塩	各小1/2
・ヨーグルト	160g

### <作り方>

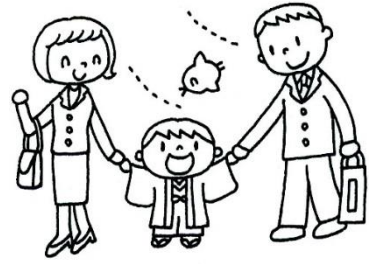
- ① 鶏肉は5等分にする。玉ねぎ、にんにくはすりおろす。
- ② ボールに①と調味料を全て入れもみこむ。出来れば15分くらいおいておく。
- ③ フライパンに油を熱し、②の肉を焼く。

## 七五三

七五三は子供の成長を祝い、子ども自身にもそれを自覚してもらうためのものです。一般的になっていますが、三歳の男女、五歳の男子、七歳の女子が11月15日にお宮参りをし、子どもの成長をお祝いします。

子どもに持たせる千歳飴には、子どもが元気に成長するよう、また長生きするように、という願いが込められています。

園でもお祝いにお赤飯を炊きます。



### ◎4、5歳の最近の食事の様子を紹介します！

4歳は箸を使う子が半分を超えました。苦戦しながらもみんな上手に使って食べています。食べる量も増え、はと組に迫る勢いです。

5歳はスプーンを併用する子がほとんどいなくなり、箸だけでとても綺麗に食べられるようになりました。先月から食器が新しくなり、副菜と主菜それぞれ分かれるようになりました。食器が持ちやすく、食べやすくなりました。



10月のおたのしみおやつはかぼちゃモンブラン！

コロコロに切ったケーキの上にかぼちゃクリームをしぼって、手作りのピックを指し、お楽しみ感を出しました。ハロウィンが近いこともあって、子ども達は“ハロウィンダー！”と喜んでいました。美味しくできました♪

