

きゅうしょくだより

H26. 12 厚生館保育園

日に日に寒さが増し、本格的に冬がやってきました。
温かい食べ物が恋しい季節になりましたね。冬野菜には、いっぱい栄養を含んだ物や、体を温めてくれる物が多くあります。毎日の食事にうまく摂り入れ、体を冷やさないようにし、風邪を防ぎましょう！！

今月の行事食



22日 冬至 かぼちゃのいとこ煮

25日 クリスマスマニュー <お昼> ・ケチャップライス

<おやつ>

・唐揚げ

・デコレーションケーキ

・さつま芋サラダ

・シチュー



今月のおすすめメニュー

★醤油ラーメン★

<材料>	(2人分)
・中華麺	200g
・豚ひき肉	40g
・好みの野菜	200g
・鶏ガラだし	600ml
・酒	小さじ1
・醤油	大さじ2
・塩	小さじ1/4
・砂糖	大さじ1

<作り方>

- ① 野菜を食べやすい大きさにカットする。
- ② 鍋に鶏ガラだしを入れ、沸騰したら野菜を入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、調味料を入れ、味をつける。
- ④ 別の鍋で、中華麺を茹でる。
- ⑤ 器に、茹でた麺、スープを入れて出来上がり!!

★さつま芋と刻み昆布の煮物★

<材料>	(4人分)
・さつま芋	150g
・刻み昆布	10g
・れんこん	50g
・油揚げ	1枚
・だし汁	100ml
・みりん、酒、砂糖	各小さじ1
・醤油	大さじ1
・塩	小さじ1/2

<作り方>

- ① 野菜は、いちょう切り、刻み昆布は水で戻して、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、野菜・昆布を入れ煮る。
(人参、レンコンなど堅い物から)
- ③ 野菜に火が通ったら、調味料を入れ煮詰める。

12月22日は・冬至！！



「冬至」とは、1年で一番昼が短く、夜が長い日です。

冬至を過ぎると太陽も長く出ていることから、冬至は太陽が蘇る日とされています。太陽は農作業の際に、とても大事なものです。そのため、冬至は農作物が豊かに実る事を願う日となりました。

この日にかぼちゃを食べると長生きすると言われています。「かぼちゃのいとこ煮」は、かぼちゃと小豆と一緒に煮る料理です。この2つは、同じ畑で育った親しい仲間という意味で、いとこ煮と言われています。小豆の赤色は、悪いものを追い払う力があるとされています。

* * * * *

冬野菜

ねぎ・・抗菌作用があり、匂いにも殺菌、抗菌作用がある。

大根、かぶ、ごぼう、里芋、れんこん、生姜・・体を温めて、血行を良くしてくれる。

人参、かぼちゃ、ほうれん草・・鉄、ビタミンA・Cが豊富で風邪予防にもなり、感染への抵抗性や免疫力を強める。



お芋ほいで掘ってきたお芋を使って、4. 5歳が調理実習を行いました！



いもっち団子



<4歳>

蒸したお芋をつぶして、砂糖・マーガリン・片栗粉・牛乳を入れて、丸く形成。白ゴマをトッピングして焼きました。

<5歳>

茹でたお芋をつぶして、砂糖・マーガリンを入れて形成。小麦粉のつなぎに潜らせてパン粉をつけて油で揚げました。



さつま芋コロッケ

美味しく出来上がりました♪