

きゅうしょくだより

H27. 11 厚生館保育園

日中は心地の良い秋晴れが続いていますね。朝晩は冷え込むようになり、体調管理に気をつけながら過ごしましょう。

最近の子ども達は、まさに食欲の秋！とでも言わんばかりに本当によく食べています。冬に向け、風邪に負けない身体になる様、しっかり栄養を摂りましょう！

◆◆今月の行事食◆◆

12日 七五三 お赤飯
20日 おたのしみおやつ プリン



◆◆今月のおすすめメニュー◆◆

●卵とじの煮物

(材料) 2人分

- ・豚小間肉 60g
- ・玉ねぎ 1/2
- ・しめじ 1/2
- ・蓮根 100g
- ・こんにゃく 1/2
- ・出汁 100ml
- ・酒 小1
- ・砂糖 小1
- ・みりん 小2
- ・醤油 小2
- ・塩 小 1/3
- ・溶き卵 2個分

(作り方)

- ① 豚肉、玉ねぎ、こんにゃくを一口大に切る。しめじは小房にする。蓮根をいちょう切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、材料を順に炒めていく。全体に油が回ったら、出汁を加え煮る。足りないようなら足す。
- ③ 蓮根が柔らかくなったら、調味料を順にいれ、更に煮る。
- ④ 味が整ったら、溶き卵を回し入れる。卵に火が通るまで、混ぜたりせず弱火で煮る。

●さつまいもパイ

(材料)

- ・餃子の皮 1袋(25枚)
- ・さつまいも 300g
- ・砂糖 大2
- ・油

(作り方)

- ① さつまいもは皮をむき、大きめに切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ② お湯を切り、マッシャーでなめらかに潰す。砂糖を加え甘さを調節する。餃子の皮に包んでいく。
- ③ 多めの油で揚げ焼きにする。

🌸 4・5歳 お弁当の日

あいにくの雨模様、園内でお弁当を食べました。この日、初めてカレーをお弁当にしてみました。いつもより美味しい！といつもの倍食べていました^^



玄関で食べていた子もいました！

！4歳手作り味噌 途中経過！

9月のおじいちゃんおばあちゃんと遊ぼう会のときに、一緒に味噌を作りました。それから約1ヶ月後、初めての天地返しを行いました。

まだ発酵した匂いはなく、いい匂い~いと言いながらやっていました。

1年後完成するのが私たちもすごく楽しみです!!!



菊ちぎりをしてもらいました。

3・4・5歳にお手伝いをお願いしました。菊は普段馴染みがない食材なので、とても興味津々でした。

匂いや味が独特で苦手な子が多いイメージの食材ですが、今回はツナと和えたことで、とてもよく食べてくれました。

