

# きゅうしょくだより

H27. 12 厚生館保育園

本格的に寒くなってきましたね、いよいよ冬本番です。栄養たっぷりの冬野菜を使って温かい食事作りに心掛けましょう。元気に冬を過ごせるよう、たくさん食べて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 クリスマスメニュー <昼食>・ご飯・鶏の唐揚げ <おやつ>

\* フレンチサラダ \* デコレーションケーキ  
\* コーンスープ \* ※はと組がデコレーションします。

## == 今月のおすすめメニュー ==

### ●飛竜頭

(材料)	5人分
・木綿豆腐	350g
・鶏ひき肉	100g
・長ねぎ	1/2本
・小ねぎ	5本
・しらす	30g
・卵	1個
・パン粉、片栗粉	各大3
・醤油	大1
・塩	小1
・みりん、酒	各大2

### ●コーンスープ

(材料)	
・コーン缶	140g
・コーンクリーム缶	280g
・玉ねぎ	大1個
・鶏ガラだし	1.2ℓ
・塩	大1/2
・生クリーム	大2
・バター	50g
・薄力粉	50g
・牛乳	200ml

(作り方)



- ① 長ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② ボールに豆腐、ひき肉、①、しらすを入れ、軽く混ぜ合わせる。卵から下を全て入れ、粘り気が出るまでこねる。
- ③ 揚げ油を用意し、②の種を団子状に丸めながら揚げていく。

手作りのコーンスープ、とても人気です！このルウの分量ではほぼさらさらなスープです。お好みのとろみに分量を調節してください★

(作り方)

- ① 玉ねぎをぶつ切りにし、スープを作る鍋で油を熱し、よく炒める。炒めた玉ねぎをフードプロセッサーで形がなくなるまで細かくする。
- ② 再び鍋に戻し、コーン缶、クリーム缶を入れ混ぜ、鶏ガラだしを入れ火にかける。別の小鍋でルウを作る。バターと薄力粉を入れ、弱火にかけバターが溶けきるまで絶えず混ぜる。火を止め牛乳を入れ、なじむまで混ぜる。
- ③ ルウを鍋に混ぜながらゆっくり入れていく。塩で味を整え、最後に生クリームを入れて、完成！



芋周りで遠足で掘ってきたお芋で4・5歳がおやつを作りました。



4歳 さつま芋ポッキー

さつま芋を潰して、生地をこねて、ポッキーの形に手でコロコロ…いろんな長さ、太さのポッキーが出来ました。栽培して収穫した胡麻も入れて風味豊か田でとても美味しかったです！

2人組で協力しながら、生地作り！さすがはと組さん、譲り合いながら作っていました。ドーナツ型で抜くのもとても上手でした。ふわふわ、かりかり、たくさんさんのドーナツができました♪



5歳 さつま芋ドーナツ



## 冬野菜を食べましょう！

冬野菜をたくさん使った鍋物やシチューが美味しい季節です。

冬は甘味も出て柔らかく美味しく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出ます。風邪予防の効果も豊富です。

冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。さわら、牡蠣、はっさく・・・冬野菜の他にも冬に美味しい食材を積極的に摂りましょう！