

きゅうしょくだより

H28. 11 厚生館保育園

朝晩がぐんと寒くなりました。晴れた日の日中は、暖かく過ごしやすいですね。

毎年、1年の早さにびっくりしますが、今年もあと2ヶ月。寒さに負けないよう、よく食べ、よく寝て体調を整えましょう。



今月の行事食

15日 七五三 お赤飯

29日 おたのしみおやつ シュークリーム



今月のおすすめメニュー

□たらこスパゲティ□

[材料 3人分]

- ・スパゲティ 300g
- ・たらこ 3腹
- ・酒 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・醤油 大さじ1
- ・刻みのり 好みの量

[作り方]

- ① たらこの中身を取り出し、酒と一緒に鍋で火を通す。
- ② スパゲティを茹で、①とマヨネーズ、醤油を混ぜ、のりをのせて完成！
(たらこの塩分で味の調節をしてください)

□さつま汁□

[材料 4人分]

- ・さつまいも 小1本
- ・大根、人参 好みの
- かぶ、ねぎなど 野菜を
- ・豚肉 150g
- ・出汁(水) 6~700ml
- ・味噌 大さじ2
- ・みりん 大さじ1

[作り方]

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋で豚肉を炒め、野菜、出汁(水)を入れ、火にかける。
- ③ 野菜を軟らかく煮たら、味噌、みりんで味をつける。

七五三

日本には様々な行事があります。

11月はこどもの成長を祝う、七五三です。昔は子供の死亡率が高かったため、7歳までは神の子とされていたそうです。3、5、7歳の節目の年に、**成長を祝い、健康を祈る行事**とされていたそうです。



現代は10月から11月、都合の良い日にお祝いをすることが多いですが、昔は11月15日。この日が七五三のお祝いの日になっていたそうです。15日は何をするにも吉である、その月の満月が15日である、七五三の数字を足して15であるなど、色々な理由があったそうです。

千歳飴にも、健康と長生きの意味が込められおり、「長く伸びる」との意味があります。

かあい

「わあ～、いい匂い！」

5歳の部屋や食堂に、作っている料理の匂いがするようです。

「今日〇〇～？」と、食堂にメニューを見に来る子やお友達と確認する姿もみられます。

特にカレーを楽しみにしている子が多く、カレーの日は特に喜ぶ声が大きいです。カレー味の炒め物や、にんにくを使った料理の時も、匂いで察知し聞きに来てくれますが、「カレーじゃないよ～」と言うとがっかりする時も・・・。

料理を作る匂いでお腹が空いて、美味しくご飯をたべる。見た目でも美味しく感じる、食べて美味しい。また、香りも食事を美味しく感じるひとつですね。

