

# きゅうしょくだより

H28. 12 厚生館保育園

日に日に寒くなり、朝夕冷たい風が身にしみて今年も残りわずかになりました。冬野菜を使った料理で身体を温めて風邪に負けずに12月も元気に過ごしましょう！



## 今月の行事食

- 21日 冬至 かぼちゃのいとこ煮  
22日 昼食：ケチャップライス・唐揚げ・りんごサラダ・コーンスープ  
おやつ：デコレーションケーキ

## 今月のおすすめメニュー

### ●鶏そぼろ●

[材料]

- ・鶏ひき肉 300g
- ・酒 大1
- ・砂糖 大1
- ・みりん 大1
- ・醤油 大1と1/2

[作り方]

- ① 鍋やフライパンに肉、調味料を全て入れ、火にかける。
- ② 肉がほぐれるよう、箸などで混ぜ、水分が飛ぶまで中火で煮詰める。

ご飯や麺類にのせる。おにぎりの具にするなど、色々な使い方ができます。

そぼろと炒り卵のおにぎり、よく食べていました！

### ●フレンチトースト●

[材料]

- ・フランスパン 4切れ  
(食パンでも)
- 卵 2個
- 砂糖 30g
- 牛乳 180ml
- バター 10g

[作り方]

- ① フランスパンを好みの厚さに切る。(乳児は食パンで出しています)
- ② ○の調味料を合わせ、パンを浸す。
- ③ 焦げ目がつくまで、フライパンで弱火で焼く。

# 調理保育

いもほり遠足で掘ってきたさつまいもで、4、5歳がそれぞれ調理保育をしました。

## 4歳



4歳は、さつまいもクッキーを作りました。

いもをつぶし、材料を混ぜてクッキー型で好きな形に抜きました。

いもをつぶす時は豪快に。型抜きは丁寧に。楽しんで作っていました。型抜きだけでなく、棒にしたり、大きくハートを作ったりと自分で形を作っている子もいました。



## 5歳



5歳は、スイートポテトを作りました。

材料のバターを生クリームから作ることに挑戦しました。美味しくな—れ！と思いをこめながら一生懸命容器を振っていました。固形にはなりませんでしたがいもに混ぜて成形し甘く美味しくできあがりしました。(その後バター作りを再び挑戦し成功しました！)

