

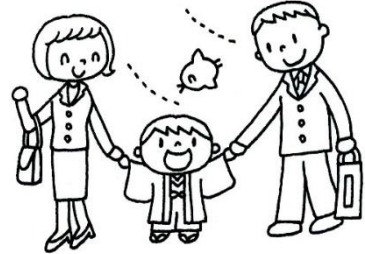


# きゅうしょくだより

H30. 11 厚生館保育園

日中は暖かい秋晴れ、朝晩は冷え込むようになりました、風邪をひかない様、体調管理をしっかりとしましょう。

最近の食事の様子は、残飯も少なくなり、何より白米の消費が急増しています。子どもでも新米の甘さが分かるのかもしれないね♪



## 今月の行事食

【9日】 おたのしみおやつ かぼちゃプリン

【15日】 七五三 お赤飯

## 今月のおすすめメニュー

### ▼ハムチーズ蒸しパン

[材料]	(作りやすい分量)
薄力粉	180g
ベーキングパウダー	6g
砂糖	35g
卵	1個
牛乳	100ml
油	大2弱
とろけるチーズ	30g
スライスハム	60g

### [作り方]

- ① ボールに粉、BP、砂糖を入れて泡だて器で混ぜて馴染ませる。ハムは1cm角に切る。
- ② ①のボールに溶き卵を入れ混ぜる。牛乳も入れ混ぜる。油・チーズ・ハムを入れゴムベラで混ぜ合わせる。生地がかたいようなら牛乳で調節する。(目安：ホットケーキの生地くらい)
- ③ カップに生地を入れ、蒸す。

※蒸し器がない場合は、鍋におわんを逆さに入れ、かぶらないくらいのお湯をわかし、その上に平皿をのせ、蒸したい物をのせ、蓋をして蒸しましょう。

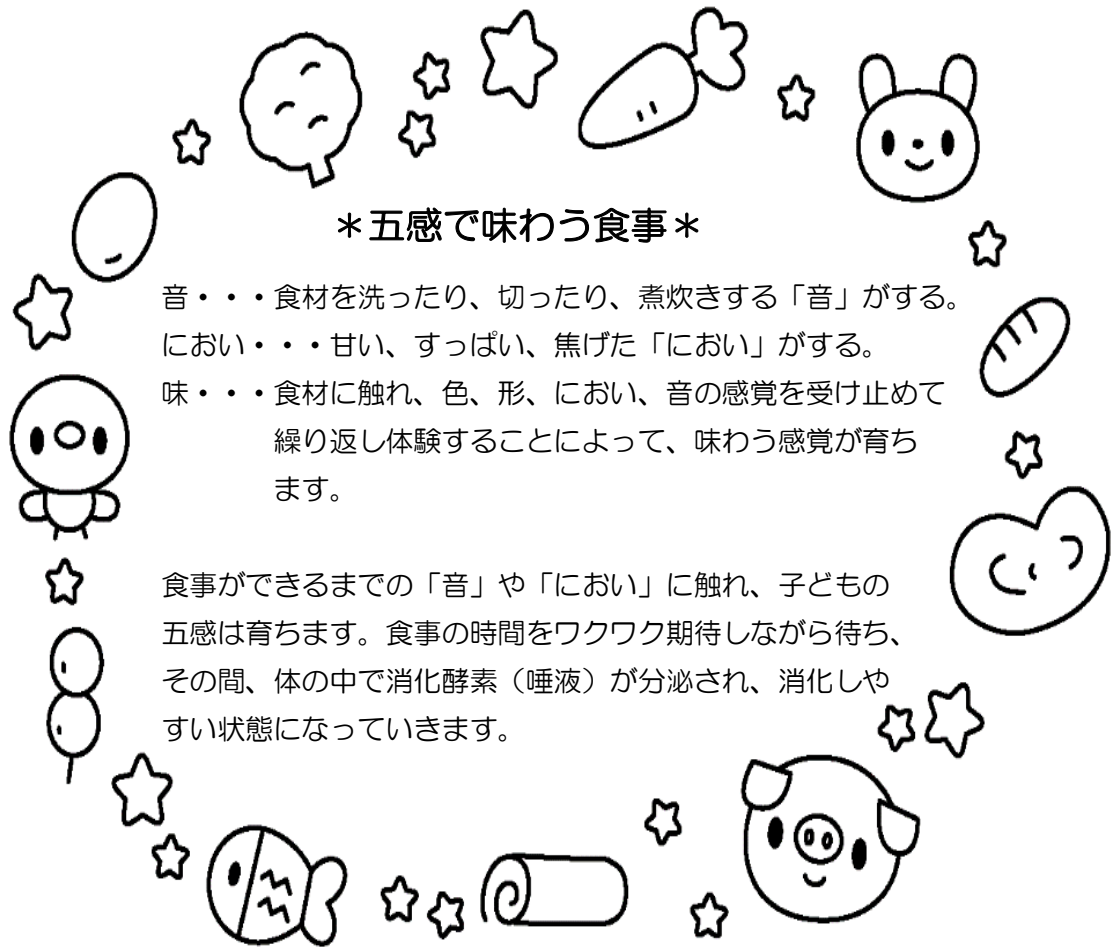
### ▼豚肉とごぼうの柳川風煮

[材料]	(4人分)
豚薄切り肉	200g
卵	2個
ごぼう	1本
ねぎ・人参	各1/2本
油揚げ	1枚
出汁	200ml
酒・醤油	各大1強
みりん	小4
砂糖	小2
塩	小1/3

### [作り方]

- ① 豚肉は適当に切る。ごぼうはささがき、ねぎは斜めに、人参がちょう切りにする。油揚げは短冊に切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。野菜と油揚げもいれさっと炒めたら出汁を入れる。砂糖と酒を入れ、落し蓋で野菜が軟らかくなるまで煮る。その他の調味料を入れ蓋をし、5分程煮る。
- ③ 卵を割りほぐして、②にまわし入れる。お好きな卵の状態まで火を止める。完成。

柳川煮とは、ドジョウとごぼうを甘辛く煮て、卵でとじた江戸時代に生まれた料理です。



**\*五感で味わう食事\***

音・・・食材を洗ったり、切ったり、煮炊きする「音」がする。  
におい・・・甘い、すっぱい、焦げた「におい」がする。

味・・・食材に触れ、色、形、におい、音の感覚を受け止めて  
繰り返し体験することによって、味わう感覚が育ち  
ます。

食事ができるまでの「音」や「におい」に触れ、子どもの  
五感は育ちます。食事の時間をワクワク期待しながら待ち、  
その間、体の中で消化酵素（唾液）が分泌され、消化しや  
すい状態になっていきます。



10月のおたのしみおやつは『キャラメルシフォンケーキ』。子どもにはあまり馴染みがないようで、実物を見るまではあまりテンションがあがっていませんでした。実物を見るやいなや、“よだれがでる” “クリーム大好き！”という声。ほろにがのキャラメル付きでしたが、おかわりも完食！喜んでくれてよかったです。^^

