きゅうしょくだより

R1．１１　厚生館保育園

ますます深まる秋を感じながら、自然との触れ合いを楽しんでいる子どもたち。
昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。
栄養をしっかり摂って寒さに負けない身体づくりをしましょう！

15 日　七五三　お赤飯
21 日おたのしみおやつ
プリン

★11 月のおすすめメニュー★

〇水ようかん

[材料]

- 水　1300ｍｌ
- 粉寒天　12ｇ
- 砂糖　140ｇ
- 小豆水煮缶　１缶

① 鍋に水、粉寒天、砂糖を入れて沸騰させる。
吹きこぼれに注意して 1～2 分煮詰める。
② 平たい容器に小豆と寒天液を入れる。
③ 荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

〇カスタードアップル餃子パイ

[材料]

- りんご　１個

▼砂糖　30ｇ

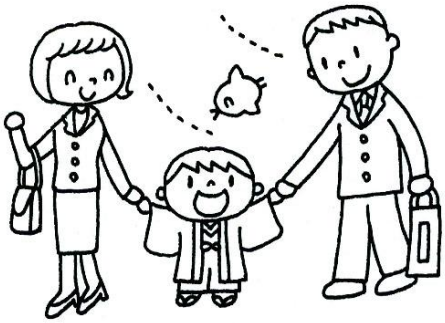
- ぎょうざの皮　１袋
- 卵　1/2 個
- 牛乳　80ｍｌ
- コーンスターチ　5ｇ
- バター　2ｇ
- 砂糖　15ｇ
- 揚げ油　適量

① りんごはコロコロに切り、▼の砂糖で煮る。
② 卵、牛乳、コーンスターチ、バター、砂糖を火にかけながら混ぜ合わせる。
※焦げやすいので注意。
③ ①と②を合わせて餃子の皮に包む。
④ 油で揚げてきつね色になったら完成。

菊花ちぎり

９月にはと組さんに菊花ちぎりのお手伝いをしてもらいました。
あっという間に終わりすぐ持って来てくれたのでとても助かりました！

七五三

日本の行事の一つに七五三があります。
七五三とは 11 月に子どもの成長をお祝いする行事です。
まだ医療が発達していない時代では、子どもの死亡率がとても高く「7 歳までは神の子」と言われ、元気に成長することが当たり前ではなかったそうです。
このことから、言葉を理解し始める 3 歳頃から乳歯の生えかわりがある 7 歳頃までの大きく成長する時期に子どもの健やかな成長をお祈りするための行事として七五三の儀式を行うようになりました。

千歳飴にも「千歳飴のように長く生きてほしい」という願いが込められています。
また、節分と同様に年の数だけ袋に入れると良いとされています。