きゅうしょくだより

R2．１２　厚生館保育園

今年も残すところ１か月となりました！これからの季節、どんどん寒くなりますので、風邪やインフルエンザが流行するシーズンとなります。バランスの良い食事はもちろん、しっかりと休息をとることも大事です。睡眠不足は疲労の原因となり、身体の抵抗力を低下させます。しっかり食べて身体を温め、十分に睡眠をとり、風邪を吹き飛ばしましょう。

今月の行事食

２１日　冬至　かぼちゃのいとこ煮

２４日　クリスマスメニュー

今月のおすすめメニュー

▼かぼちゃのラタテュイユ風

[材料]　(幼児５人分)

オリーブ油	大１
にんにく	１片
かぼちゃ（種無し）	１６０ｇ（１/８個）
たまねぎ	75ｇ(1/３個)
しめじ	40ｇ(1/２パック)
えりんぎ	４０ｇ(1 本)
☆トマトピューレ	２５ｇ（大1.5）
☆ケチャップ	１５ｇ（大１）
☆中濃ソース	８ｇ（大1/２）
☆砂糖	５ｇ(大１/２)
☆塩	少々

[作り方]

① にんにくはみじんぎり、野菜は食べやすいサイズに切る。※かぼちゃは薄めに切ると早く火が通りやすいです！

② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて、にんにくの香りが出るまで炒める。

③ たまねぎを入れしんなりするまで炒める。

④ かぼちゃ、きのこ、☆の調味料をいれてかぼちゃが軟らかくなるまで火を通す。

おひさま組さん大好評のメニューでした♪

▼わらび餅

[材料]　(幼児５人分)

片栗粉	50ｇ
砂糖	10ｇ
水	30ｇ
☆きな粉	15ｇ（大１）
☆砂糖	10ｇ（大１）
☆塩	少々

[作り方]

① 片栗粉、水、砂糖を鍋に入れ火にかける。ホイッパーで常に攪拌する。

② トロミが強くついたら火を止める。

③ 氷水の中に、②をスプーン２本使用して、一口大に落としていく。

④ お皿に③を盛り、☆をかける。

１１月のお楽しみおやつは、
チキンカツバーガーでした♪
様々な国の旗を見て、
喜んで食べていました。

冬至にかぼちゃを食べよう！

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。

～ お 知 ら せ ～

保育園で備蓄している食品の賞味期限が近づいてきたので、１２月の献立に３回備蓄メニューが入ります。

予定日

３日　給食　　白米

４日　おやつ　パン

９日　おやつ　ビーフカレー

★冬野菜で風邪予防★

大根、かぶ、ブロッコリー、白菜、ほうれん草、カリフラワーなど冬野菜の美味しい季節がやってきました♪冬野菜にはたっぷり栄養が含まれていて、身体を温め、ビタミンやミネラルも豊富です。寒い日には、鍋やポトフ、具たくさん汁でたくさんの野菜を取り身体を温めましょう。

～風邪の時の食事のポイント～

■　水分補給
　ビタミンＣと共に摂れるフレッシュジュース、おろしりんご、野菜スープなど

■　身体を温める
　おかゆ、寄せ鍋、味噌汁、うどんなど。
　消化に良く、油、繊維、塩分の多いものは控えましょう。

■　喉の通りの良いもの
　茶碗蒸し、ゼリー、ポタージュスープなど。

※発熱時はエネルギーと水分を多く消耗し、特にビタミンＢ、Ｃ、たんぱく質が消耗し易いとされています。エネルギー、ビタミン、たんぱく質の高い食品で口当たりの良いものがオススメです。