# きゅうしょくだより

R4．12　厚生館保育園

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に年内最後の月となりました。
12月は、何かと慌ただしい日々と思いますが、しっかりと栄養、睡眠、休息をとって健康に一年を締めくくりたいですね。今月は体を温める根菜類をたくさん献立に取り入れています。
また、クリスマスの行事食も、子供たちに喜んでもらえるよう華やかな新メニューを考えています。
ぜひお楽しみにしていてください。

## ★　今月の行事食　★

| | | |
|---|---|---|
| 22日 | 冬至 | かぼちゃのいとこ煮 |
| 23日 | クリスマス | クリスマスケーキ |

## ●　おすすめメニュー

今月は、体の温まる汁物と、
新メニューを紹介します。

▼　いわしのつみれ汁

材料：幼児５人分

| | |
|---|---|
| ・いわしのつみれ | 100ｇ |
| ・片栗粉 | 大さじ１ |
| ・しょうが | 少々 |
| ・だいこん | 30ｇ |
| ・にんじん | 1/4本 |
| ・しめじ | １パック |
| ・かつお・昆布だし | 600ｃｃ |
| ・酒 | 小さじ１ |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・塩 | 小さじ1/3 |

（作り方）

① いわしはすり身を使うと便利です。
ボールにいわしのすり身と、片栗粉、生姜の汁を入れてよく混ぜます。

② だいこん、にんじんはイチョウ切り、しめじは1ｃｍ長さに切ります。

③ 昆布とかつお節でだしをとり、②を入れて、軟らかく煮ます。（顆粒和風だしを使用することでお手軽に作れます）

④ ③に①を食べやすい大きさにスプーンですくいながら加え、アクを取りながら５分ほど煮ます。

⑤ 酒としょうゆ、塩で味を整えてできあがりです。

▼　かぼちゃとベーコンのソテー

材料：幼児５人分

| | |
|---|---|
| ・オリーブ油 | 大さじ1 |
| ・かぼちゃ | 1/8こ |
| ・ベーコン | 30ｇ |
| ・玉ねぎ | 1/2こ |
| ・エリンギ | 1/2パック |
| ・塩 | 少々 |

（作り方）

① かぼちゃは 5mmｽﾗｲｽ、ベーコンは １ｃｍ角切り、玉ねぎは 1/4 をｽﾗｲｽ、エリンギは短冊に切ります。

② 鍋にオリーブ油を熱し、かぼちゃ、ベーコン、玉ねぎ、エリンギを炒めます。

③ 最後に塩で味を加えて、できあがりです。

## たんぽぽ組　食育活動の様子

11/16 にかぼちゃの種とりをしました。スプーンを使って、ていねいに種を取ってくれました。この日は、お味噌汁に入る大きなかぼちゃでしたが、あっという間に 2 つのかぼちゃの種を取ってくれました。

## 冬野菜で　風邪予防

寒さも本格的になり、大根、かぶ、ブロッコリー、白菜、ほうれん草など、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、体を温め、ビタミンやミネラルもとても豊富です。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、毎日の食事に上手に取り入れ、病気を防ぎましょう。

～風邪のときの食事ポイント～

●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

●体を温める

おかゆ、寄せ鍋、味噌汁、うどんなど消化に良いもの。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。

★おすすめの食事・食材★

・煮込みうどん・豆腐（スープに入れたり、湯豆腐でも◎）・白身魚（脂身の少ないもの）

・ヨーグルト（糖分控えめ、フルーツを混ぜて一緒に食べると◎）