きゅうしょくだより

R5．11　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ね。
11 月 24 日は「和食の日」です。「和食の日」は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはん、味噌汁、主菜、副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。新米や、旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいしさを子供たちに伝えられるといいですね。

今月の行事食

【15 日】　七五三　お赤飯
【17 日】おたのしみおやつ　チーズバーガー

今月のおすすめメニュー

▼ハロウィンクッキー

［材料］　（作りやすい分量）

バター	100ｇ
砂糖	60ｇ
小麦粉	280ｇ
ベーキングパウダー	1.8ｇ
かぼちゃ	100ｇ
牛乳	30ｇ

［作り方］

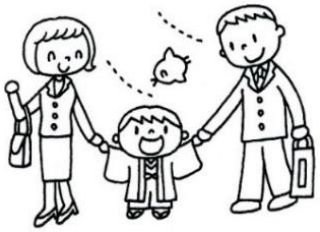
① バターは冷蔵庫から出しておく。
② かぼちゃは、皮をむき茹で、温かいうちにマッシュする。
③ ボールにバターと砂糖を入れてよく練る。
④ ②を③に入れて混ぜる。
⑤ 小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら、④に加える。
⑥ 牛乳は最後に様子を見ながら入れていく。
かぼちゃの水分をみて調節する。
⑦ 生地ができたら、めん棒で 5mm程の厚さに伸ばして、型抜きをする。
※生地が柔らかいようだったら、めん棒で伸ばした後、ラップに包み、冷凍庫で冷やす。
⑧　オーブンを熱し、170℃15 分で焼く。

11 月 15 日は「七五三」です

　七五三が広まったのは江戸時代とされ、当時は子どもが元気に育つのは大変なことでした。そのため、七五三のお祝いは今まで無事に成長したことへの感謝と、これからの将来と長寿を願う意味を持っていたようです。

厚生館保育園では、毎年、お赤飯を炊いて、子供たちが大好きな鶏の唐揚げを添えたお祝いの献立になっています。給食室からも、子供たちの成長をお祝いし、元気に育つように心を込めて作ります。

［献立］
〇お赤飯
〇鶏の唐揚げ
〇豆腐サラダ
〇味噌汁［花麩・小松菜］
〇みかん



　４月の入園時ではまだまだ小さかったひよこ組さんですが、今では食事への意欲・関心が出てきて食べる量も増え、すくすく成長しています。
　しかし、そろそろ食の好み、「好き嫌い」が出始めてきます。
みなさん親にとっては、少し悩んでしまいそうですが、これも成長している証です！

好き嫌いが出てくるようになるのは、味の区別（甘い・苦い）、食感の違い（軟らかい・硬い）が分かるようになるからです。

苦手なものにチャレンジすることは大切ですが無理をするのはやめましょう。
調理法や味付けを工夫しながらゆっくりその食材に慣れるようにしましょう。
苦手なものも何かのきっかけで食べられることがあります。無理せず、焦らずに楽しく食事をしていきましょう。