きゅうしょくだより

R5．12　厚生館保育園

朝・夕の空気もすっかり冷え、寒さの厳しい季節になってきました。気温差も激しく、風邪をひきやすい時期になりますので、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。楽しい年末・年始を迎えられるように、早寝、早起き、朝ご飯を心がけて、元気に過ごしましょう。

★　今月の行事食　★

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

今年の冬至は
12/22(金)です！

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。

土曜日のメニューから、体の温まるメニューをご紹介します。優しい味でとても美味しいので、是非作ってみてください。

●　おすすめメニュー

▼　中華丼(土曜日メニュー)

材料：幼児５人分

・ごはん	500ｇ
・ごま油	大さじ１
・豚肉	100ｇ
・人参	1/3 本
・白菜	50ｇ
・たけのこ	50ｇ
・干しいたけ	5ｇ
・鶏ガラスープ	400ｃｃ
・塩	小さじ 1/3
・しょうゆ	大さじ 1/2
・砂糖	小さじ１
・片栗粉	大さじ２
・水	大さじ４

(作り方)

① 豚肉１ｃｍ、人参とたけのこはいちょう切り、白菜は２ｃｍ短冊に、干しいたけはぬるま湯で戻し、１ｃｍ薄切りにする。
② フライパン又は鍋に豚肉を入れて炒める。
③ ②に人参、白菜、たけのこ、干しいたけを加えて炒める。
④ 野菜に軽く火が通ったら、鶏ガラスープを加えてひと煮立ちさせる。
⑤ 調味料を入れて味を整えたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。(片栗粉１：水２がダマにならない丁度よい目安です)
⑥ 器にご飯を盛り、⑤をかけたら出来上がり。

★保育園では、スープやラーメンの時は、肉屋さんから鳥ガラを仕入れています。朝一で、鍋に鳥ガラと水を入れてコトコト時間をかけて鳥ガラスープを作ります。

お楽しみおやつ

１１月のお楽しみおやつは、
チーズバーガーでした
大きなお口で、
喜んで食べていました。

今年は、チャウチャウさん(パンや)から
卵・乳なしの丸パンを購入しました。
とてもふわふわして柔らかくて美味し
かったです。朝早くに仕込んだ焼き立
てのパンを届けてくださいました。

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◎）