きゅうしょくだより

R3．12　厚生館保育園

風が冷たくなり、吐く息が白く本格的な冬の訪れを感じます。
2021 年も残すところあと１ヶ月となりました。
栄養たっぷりの冬野菜を使い、体を温めるご飯で風邪に負けず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
24 日	クリスマス	クリスマスケーキ

今月は、とても人気だった
メニューを紹介します。

●　おすすめメニュー

▼　かじきの和風梅おろし

材料：幼児５人分

かじき	４切(40ｇ/切れ)
酒	小さじ１
塩	少々
大根(すりおろす)	100ｇ
梅干し	１粒
かつお昆布出汁	25ｃｃ
しょうゆ	小さじ１
みりん	小さじ１

（作り方）

① カジキに酒、塩で下味をつける。
② なべに、すりおろした大根と、種を取り包丁で細かくたたいた梅干し、出し汁、しょうゆ、みりんを入れてひと煮立ちさせる。
③ ①を魚焼き又はフライパンで焼く。
④ ③をお皿に盛り、②を上からかけて出来上がり。
※フライパンに①を入れて②をのせ蓋をして、蒸し焼きにすると魚が柔らかくなる。

▼　ブロッコリーのカレー和え

材料：幼児５人分

ブロッコリー	１房
にんじん	1/4 本
もやし	1/2 袋
コーン缶	50ｇ
マヨネーズ	大さじ２
カレー粉	少々(ひとつまみ)

（作り方）

① ブロッコリーは一口大、人参は短冊にカットする。もやしは水で洗いザルにあけ水切りする。
② ①をそれぞれ茹でで(歯ごたえが残る程度に)、冷水で冷やし、ザルにあけ水気を切る。
③ 容器にマヨネーズとカレー粉を入れて混ぜる。
④ ボールに②と③を入れ、よく和えて出来上がり。

お楽しみおやつ

１１月のお楽しみおやつは、
フィレオフィッシュバーガーでした
様々な国の旗を見て、
喜んで食べていました。

食べ終わった後は、旗をきれいに洗ってお家に持って帰る子が大勢いました♪

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◎）