



きゅうしょくだより

R4. 11 厚生館保育園

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これからは温かいものや冬野菜が美味しい季節になります。たくさん取り入れていきたいと思います。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



今月の行事食

【15日】 七五三 お赤飯

【29日】 おたのしみおやつ フィレオフィッシュバーガー



今月のおすすめメニュー

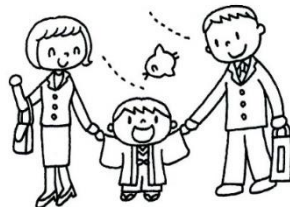
▼小倉抹茶ケーキ

[作り方]

[材料] (作りやすい分量)

小麦粉	150g
ベーキングパウダー	5g
砂糖	40g
抹茶パウダー	2g
卵	1個
牛乳	120ml
バター	50g
あずき	50g
砂糖	50g

- ① ボールに小麦粉、BP、砂糖、抹茶パウダーを入れて泡だて器で混ぜて馴染ませる。
- ② あずきはさっと洗って火にかけ沸騰したら茹でこぼす。豆が柔らかくなったら砂糖を入れて味をつける。
- ③ ①のボールに溶き卵を入れ混ぜる。牛乳、溶かしバターも入れ混ぜる。②を入れてゴムベラで混ぜ合わせる。生地がかたいようなら牛乳で調節する。(目安：ホットケーキの生地くらい)
- ④ カップに生地を入れ、オーブンで焼く。



七五三

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。

※あずき

園では乾燥あずきを煮て作っていますが、ご家庭では、小豆缶(味付け)などを使うと便利です。



10月のおたのしみおやつは『パンプキンクッキー』。かぼちゃのペーストが入った甘くてサクサクしたクッキーです。

いろいろな形のクッキーに子供たちも喜んで、よく食べていました。



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。