



きゅうしょくだより

R7. 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ね。
園でも旬の食材をたくさん取り入れていきたいと思います。



今月の行事食

7日 おたのしみおやつ ハンバーガー



今月のおすすめメニュー

▼ かぼちゃのケーキ

[材料]	(4人分)
かぼちゃ	50g
小麦粉	90g
ベーキングパウダー	2g
砂糖	30g
卵	1個
バター	40g

[作り方]

- ① ボールに小麦粉、BP、砂糖を入れて泡だて器で混ぜて馴染ませる。
- ② かぼちゃは皮と種を取り、ひと口大にカットし、さっと洗って火にかける。かぼちゃが柔らかくなったら茹でこぼして、マッシュする。
- ③ ①のボールに溶き卵を入れ混ぜる。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。
180℃のオーブンで15～20分焼く。



11月27日(木) 16:30～18:00 食堂にて給食展を開催いたします。

今回は、6品の試食をご用意しております。また当日は栄養士もおりますので、園の給食、おやつ、他にも質問などございましたら、お気軽にお声がけください。
たくさんのご参加お待ちしております。

10/31 ハロウィンクッキー



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月の入園時に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。