



きゅうしょくだより

R7. 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 ★

22日 冬至 かぼちゃのいとし煮
24日 クリスマス クリスマスケーキ

今年の冬至は
12/22(月)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。

● おすすめメニュー



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。

▼ ほうとう風うどん(土曜日メニュー)

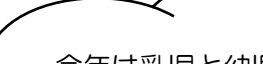
材料：幼児5人分

- ・うどん 150g
(茹でうどんの場合は450g)
- ・かつお昆布だし 1L
- ・油 大さじ1
- ・豚バラ肉 100g
- ・ねぎ 1/4本
- ・人参 1/5本
- ・白菜 3枚
- ・かぼちゃ 50g
- ・しいたけ 2つ
- ◎かつお昆布だし 大さじ2
- ◎みそ 大さじ1

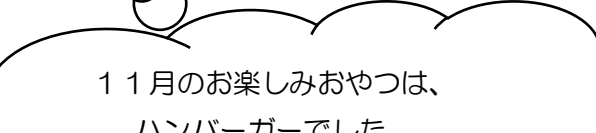
(作り方)

- ① 油を鍋に入れて、豚バラ肉を炒める。
- ② 人参はいちょう切り、ねぎは縦半分に切ってから5mm幅に切る、白菜は2cm幅に切る。かぼちゃは2cm幅でスライスに切る。椎茸は包丁を2本入れてスライスに切る。
- ③ ①の鍋に②の具材とだし汁を加えて蓋をして、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ あくを取って、◎印の調味料を加える。
- ⑤ うどんを茹でて、野菜たっぷりのつゆをかけて出来上がり。

おたのしみおやつ



今年は乳児と幼児とパンの大き
さを変えてみました。乳児さん
も食べやすくなったようです。



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

～風邪のときの食事ポイント～

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

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。

茶碗蒸し、ゼリー、ポタージュスープなど。

- ・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◎）