きゅうしょくだより

R8．11　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

20 日　おたのしみおやつ　チーズハンバーガー

今月のおすすめメニュー

▼ 手作り焼きカレーパン(５人分)

【生地】

小麦粉	100ｇ
砂糖	25ｇ
ベーキングパウダー	3.6ｇ
卵	１こ
油	14ｇ
牛乳	50ｃｃ

【具】

◎油	小さじ１
◎豚挽き肉	100ｇ
◎人参/◎玉ねぎ	1/4 本/1/4 こ
◎ケチャップ/◎カレー粉	大さじ2/1.2ｇ
◎塩/◎小麦粉	1.2ｇ/小さじ１
とろけるチーズ/パン粉	20ｇ/大さじ１

［作り方］

① ◎印の食材と調味料を鍋に入れて炒める。水溶き片栗粉でトロミを付けて粗熱を取っておく。
② ボウルに小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れてホイッパーでかき混ぜる。
③ ②に溶いた卵と油を入れてかき混ぜる。
④ ③に牛乳を 2～3回に分けて入れ、その都度かき混ぜる。
⑤ 鉄板にクッキングシートを敷き、④の生地を流す。
⑥ 生地の上に①の具を全体にまんべんなくのせる。その上にとろけるチーズとパン粉をかけて１８０℃に予熱したオーブンで 20～３０分焼く。

お知らせ

11 月 11 日(水)　16：30～18：00　食堂にて給食展を開催いたします。
今回は、4 品の試食をご用意しております。また当日は給食職員がおりますので、園の給食、おやつ、その他ご質問がございましたら、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。

１１月１５日　七五三

　七五三は子どもの健やかな成長を祈願する行事です。
昔は７歳まで無事に成長させることはとても大変で、
節目節目に神様に感謝し、健やかな成長を祈ったのが始まりです。
一般的には、男の子が５歳、女の子が３歳と７歳にお祝いをします。

一般的なお祝いのメニュー
赤飯…赤色は邪気を払うといわれており、縁起が良い
鯛…「めでたい」という語呂合わせだけでなく、長生きする魚
　　で栄養価も高いことから、長寿や健康を連想させる。
海老…背中が曲がるくらいまで長生きできるようにと、
　　長寿の意味が込められている。

★保育園では、11/13 はお赤飯を炊きます。２歳児クラスから給食で提供いたします。
　0、１歳クラスは、白ご飯を食べます。(ささげのお豆が食べにくいため)

　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。
親御さんにとっては、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。