



きゅうしょくだより12月号



寒さが身に染みる季節となりました。冷たい風に鼻を赤らめながらも、元気に遊ぶ子どもたちの姿に逞しさを感じている今日この頃です。毎日お部屋からは、合唱や合奏の練習する音や、お遊戯の音楽が聞こえてきます。嬉しそうに劇の衣装を見せに来てくれたり、子どもたちはのいる様子が伺えます。お遊戯会本番では、どんな姿を見せてくれるか今からとても楽しみです♪

先月のバザーでは雨天にもかかわらず、たくさんの方に足を運んでいただきありがとうございました。お陰様で芋まんじゅうを500パック完売することができました！そこで今回は芋まんじゅうのレシピを紹介したいと思います。今月3日はお遊戯会予行練習のため、お弁当の日になっています。お忙しい中大変だと思いますが、よろしくお願いします。

《下ごしらえのお手伝い♪》

ある日の朝、かもめ・あひる組のお友達にしめじ割きをお願いしました。何回かお願いしているということもあり、子どもたちの手つきもお手の物です！「出来たよ！」と、自慢げに見せてくれる姿が可愛らしいですね。そんな中A君は、少しだけやってみたものの、「きのこ…臭い…」と言ってテーブルに肘をつき休憩モードに。(笑)お母さんにこの話をすると、臭いに敏感なんです！とのことでした…。A君、臭いの苦手なのに手伝ってくれてありがとうm(_)_m



また別の日には、つばめぐみさんにさやえんどうの筋取りをお願いしました。玉葱の皮むきとは違って、少し難しいかなあ？と思っていたのですがあっという間に終わってしまいました！筋もきれいに取れていて、さすがつばめさん！早く終わってしまい、「もうないの〜？」と少し不満げな子もいました。(笑)

毎回、日々の遊びの中で、皮むき・筋取りのお手伝いをやりたいお友達はランチルームに来てねと、声をかけるのですがたくさんのお友達が興味を持って来てくれることがとても嬉しく思います。これからも少しずつ、子どもたちが食に触れる機会を作っていけたらなあと思っています！



《 芋まんじゅう の作り方》

- *材料
- | | | | |
|--------|------|----------|----------|
| ・さつま芋 | 350g | ・蒸しパンMIX | 400g |
| ・砂糖 | 110g | ・水 | 130~140g |
| ・マーガリン | 10g | | |

- *作り方
- ①さつま芋は皮をむき、乱切りにして茹で、温かいうちに潰す。
 - ②①に砂糖、マーガリンを入れよく混ぜる。
 - ③蒸しパンMIXに適量の水を入れ混ぜる。生地が耳たぶくらいのやわらかさになるように作り、生地を少し寝かせる。
 - ④餡と生地を40gずつ測り、分けておく。
 - ⑤生地を円形状に均一の厚さに広げ、餡を包む。
 - ⑥蒸し器で蒸して出来上がり♪

保育園では45kg分のお芋を使用しました



ヌルヌル食品

ヌルヌル食品がインフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、里芋、長芋、大和イモ、なめこなど…粘りのある食物繊維をたくさん摂りましょう！



とうじ 冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

ほうれん草とコーンのソテー

- 材料4人分
- | | |
|--------|---------------|
| ほうれん草 | 120g |
| ホールコーン | 40g |
| バター | 4g (小さじ1) |
| 醤油 | 2.5g (小さじ1/2) |



- 作り方
- ①ほうれん草は硬めに茹でてから流水にさらす。
 - ②水気を絞ってから3センチ位に切る。
 - ③フライパンにバターを溶かし、ホールコーンと②と一緒に炒め、味付けする。



~旬の野菜をおいしく食べよう~
毎月19日は食育の日！



ほうれん草

ほうれん草は、鉄などのミネラルやビタミン類など、どれをとっても非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。

ビタミン類はのどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあるので、風邪の予防に役立ちます。油と一緒に調理すると体内へのビタミン類の吸収率が上がります。

あくがあるので茹でてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理しましょう。



}

