



平成 29 年 12 月

きゅうしょくだより

八千代保育園

12月22日は冬至。1年中で最も日照時間が短くなる日です。この日に日本ではかぼちゃと小豆を煮た『冬至かぼちゃ』を食べる習慣があります。かぼちゃにはビタミンA,C,Eが豊富です。特にビタミンAは、皮膚や粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入をブロックし、風邪の予防に貢献します。また小豆にはビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は糖質の消化分解には欠かせないビタミンで、エネルギー代謝を促し疲労回復などに効果があります。今年1年の終わりを迎え、あわただしくなると同時に寒さも増してインフルエンザが流行する時期でもあります。伝統を引き継ぎ、美味しく食べて風邪の予防に役立てたいと思っています。

～調理保育をしました♪～



『豚汁』

幼児クラスの野菜掘りで収穫した“大根、にんじん、長ネギ”を使用して、『豚汁』を作りました。

きりん組は白菜・しめじを洗ってちぎる、ぞう組は野菜の皮をピーラーで剥く、らいおん組は野菜を包丁で切ったり、こんにゃくをスプーンでちぎったりと、力を合わせて作りました。出来上がった豚汁を飲むと「お野菜甘くておいしい！」と大満足な様子でした。

『魚の塩釜焼』

『魚の塩釜焼』は、固く泡立てた卵白と塩を混ぜたもので魚を覆い、オーブンで1時間ほど焼いたものです。魚の水分が外に逃げることなく蒸し焼きになります。園では1キロほどの鱸（スズキ）を2尾使用しました。日頃丸一尾の大きな魚を見ることが少ない子どもたちは大喜び！この豪快な一品で七五三を楽しくにぎやかに過ごしました。



魚の模様を付けています

美味しく焼きました♪

簡単！カルシウムレシピ

11月の献立で子どもたちに好評だった『きな粉クリームサンド』です。ピーナッツクリームのような香ばしさがパンと良く合います。お試し下さい。

〔材料〕（作りやすい量）

- きな粉 40g
- スキムミルク（粉）：
※粉ミルクの残りでも可。20g
- 牛乳 150g
- 砂糖 20g
- 片栗粉 10g

〔作り方〕

1. a を鍋に合わせ混ぜてから火にかける。とろみが出るまで混ぜる。好みの固さの所で火を止める。
2. コッペパンや食パンなどお好みのパンにはさんでお召し上がり下さい♪

☆クリスマスバイキングのお知らせ☆

12月21日（木）に、クリスマスバイキングランチを予定しています。

メニュー パエリア風 コーンスープ 骨付きチキンの唐揚げ など



お楽しみに～♪