

キッチンだより

★12月号★

しののめ保育園

今年も残すところ、あと1カ月となりました。風も冷たくなり空気の乾燥した季節ですね。風邪予防の為に、こまめな水分補給をして元気いっぱいにお過ごししましょう！！

21日（金）クリスマスランチは、バターロール・鶏の唐揚げ・フライドポテト・ブロッコリー・ミニトマト・みかん・コーンスープです。大きな銀のプレートに盛り付けた料理を囲んで、お友達や先生たちと一緒に食べようと思います。楽しみにして下さいね！！

<冬至について>

冬至とは、1年で昼の日照りが最も短く、夜が長い日になります。

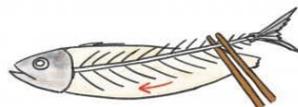
南瓜は、夏が旬の食材ですが、なぜ冬至には南瓜を食べると良いと言われているのでしょうか？

それは、身体が温まり免疫力が上がり、冬を乗り越えられるようにする為と言われています。

献立には、焼き南瓜・南瓜のいとこ煮を取り入れました。

ご家庭でも、南瓜料理を取り入れて寒い冬を乗り切りましょう！！

<さんまを上手に食べてみよう>



普段、保育園の魚は切り身が主ですが、魚の食べ方を知ってもらう為、11月に丸々1匹のさんまを持ってきて頂き、キッチンで塩焼きにしました。

頭の付いたお魚をみるのが、初めてのお友達もいました。

試食の時は、「骨取るのかわいそう・・・」「おいしそう！！早く食べたい」など子どもたちの感想は色々でした。

魚の食べ方と同時に、命の大切さを伝えると綺麗に食べており、昼食の際もお魚の骨を気にする様子が見られました。

<クッキング>

めばえ

- 4日（火）ロマネスコを観察しよう！
- 12日（水）みかんを買いに行こう！
- 14日（金）青のり粉ふき芋を作ろう！
- 19日（水）南瓜のいとこ煮を作ろう！
- 27日（木）旬の野菜でみそ汁を作ろう！

つぼみ・みのり

- 4日（火）ロマネスコを観察しよう！
- 7日（金）かぶとベーコンのコンソメ煮を作ろう！
- 12日（水）キューブクッキーを作ろう！
- 19日（水）もやしのおかか和えを作ろう！



★コーンスープを作ってみよう！

材料（1～2人分）

- ・クリームコーン缶 1缶
- ・たまねぎ 1/2個
- ・バター 大さじ1
- ・牛乳 1/2カップ
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩 少々

<作り方>

- ①たまねぎを、みじん切りにする。
- ②バターで、たまねぎを炒める。
- ③玉葱が透き通ってきたら、コーンクリーム缶を入れる。
- ④弱火で炒めている所に、少しづつ牛乳を入れる。
- ⑤最後にコンソメと塩で、味を整えて出来上がり！！

※たまねぎは、炒め具合で食感のあるスープに仕上がります。

