



くりの木通信

2017年11月

上北沢こぐま保育園

給食室からのお知らせです。

真夏のような気温の日があったり、季節外れの台風が来たりと変な天気が続きましたね。ここからは寒い季節が本格的にやってきます。子どもは風の子といいますが、体調管理には気を付けたいものです。気温や湿度が低くなる時期には風邪をひきやすいので注意が必要です。風邪をひかないためにも、食事はバランスよく食べることが望ましいです。季節の野菜には栄養がたくさん含まれています。いっぱい食べて、寒さに負けないからだを作っていきましょう。

★お月見だんご

なぜなぜ・ぐんぐん・どんどんのみなでお月見だんごクッキングをしました。ゆでたお芋をつぶして、白玉粉を混ぜて…お月様みたいにまん丸に丸めました。午後おやつの前にゆでてきな粉をまぶして食べました。もちもちの食感でのに引っかけられないか心配しましたが、ちゃんとよく噛んで食べていました。自分たちで作ったこともあってか、とてもよく食べていました。レシピを載せました。とても簡単なので、ご家庭でも作ってみてください。

11月1日(水)は、十三夜です。またお月見を楽しんでみてください。

★誕生会

10月の誕生会は洋梨ショートケーキ・かき・リンゴジュース(1歳は牛乳)でした。

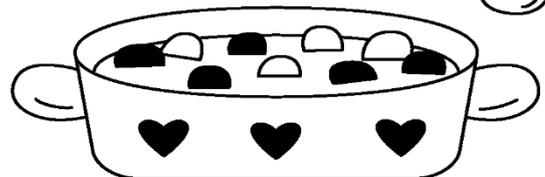
いつもと違った食感の梨でしたが、誕生会のケーキはみんなよく食べてくれます。今月も残さずぺろりと完食でした!!

ごはんの甘みを味わおう

味覚だけでなく、栄養バランスの観点からも、でんぷんを含むごはんの甘みを味わってもらいたいものです。左右それぞれで噛むとより味わいが深まります。ご家庭でも、お子さんと一緒に「よく噛んで食べる」を実践してみてください!!

食べきった!! 完食の達成感

苦手なものがあるとなかなか完食できないということが多々あります。そういった場合は、盛り付けの段階で量を減らしておき、「食べきった!!」という達成感を得られるように工夫しています。



行事食などのお知らせ

11月8日(水) 誕生会

マロンクリームケーキ・梨・リンゴジュース(1歳は牛乳)





お月見だんご

材料(4人分)

さつまいも	160g
白玉粉	70g
きび砂糖	15g
水	適宜(かたさを見て入れる。約 100g)



きな粉 適宜

きび砂糖 適宜

※ゆでただんごにまぶします。きな粉ときび砂糖は同量で混ぜるとちょうどよい甘さになります。

作り方

- ① さつまいもの皮をむいて適当な大きさに切り、ゆでる。
- ② さつまいもを大きな粒がなくなるようにつぶす
- ③ 白玉粉を加え、少しずつ水を加えて耳たぶくらいのかたさにする
- ④ 一口大より大きめに丸め、真ん中を少しくぼませる
- ⑤ 鍋に多めに湯を沸騰させ、団子を入れてゆでる
- ⑥ 浮いてきたら、取り出して水にさらす
- ⑦ きな粉ときび砂糖を混ぜたものをまぶして、完成

