



御正忌

11月号

みそらこども園

御正忌のお味噌汁の具(お豆腐・干しいたけ・ほうれん草)は、いつもの食事の時よりも細かく切ります。1時間以上かけて揚げの油抜きしています。じっくりコトコトと揚げを煮るので味が染みて美味しい揚げの煮付けになります。



未満児さんのお部屋に行くと揚げの煮付けが気になったようで、手づかみで食べたり小さな具の味噌汁をフォークですくって食べていました。いつもの食事と違いお肉や魚・デザートなどがなくても『油揚げ美味しい』とたくさんおかわりもしていましたよ。つき組さんはお寺からお借りした食器で食べました。『食器の色が違う』と黒くていつもより少し大きな食器で子ども達も特別な雰囲気を楽しみました。



もも組 パフェ作り



11月15日に、七五三のお祝いを兼ねて『パフェ作り』をしました。

材料は、みかん・キウイ・もも・米粉のスポンジ・コーンフレークの5種類です。透明なカップに最初にコーンフレークを入れて残りは自分の好きな物を好きな順番でトッピングしました。途中つまみ食いをしてみたり、カップに入れずにそのまま食べたり自由にパフェ作りができました。みんな楽しそうにしている『美味しい』と完食しておかわりも無くなりました。



旬の食材を使ったメニュー

【白菜と肉団子のスープ】



【材料】4人分

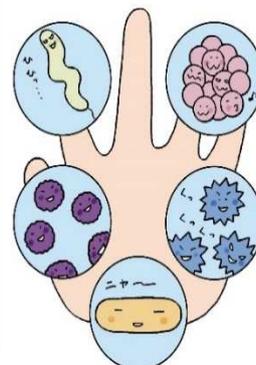
| | | | |
|----------|-------|------------|--------|
| 白菜 | 800g | | |
| 鶏ひき肉 | 600g | 酒・鶏がらスープの素 | 各大さじ2 |
| <A> | | 水 | 1400ml |
| 絹豆腐 | 400g | <C> | |
| 片栗粉 | 大さじ3 | 醤油・塩・おろし生姜 | 各小さじ2 |
| 酒・水・ごま油 | 各大さじ2 | こしょう | 少々 |
| 砂糖・おろし生姜 | 各小さじ4 | | |
| 塩 | 小さじ2 | | |

【作り方】

- ①白菜の葉は細めの短冊切りにする
- ②Aと鶏ひき肉をボウルに入れて粘り気が出るまでよく混ぜる
- ③鍋にBを沸かしたら②を丸く成型し加えていく。そのまま中火で2分程火を通す
- ④①を加えて蓋をして5分程度弱火で煮る。Cを加えて味を整えて完成

---- 菌もウイルスも目には見えない ----

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



| | |
|----------|---|
| カンピロバクター | にわとりや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。 |
|----------|---|

| | |
|----------|--|
| 腸管出血性大腸菌 | 牛などの便中から見つかる細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。 |
|----------|--|

| | |
|--------|---|
| ノロウイルス | かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1～2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。 |
|--------|---|