



2025年度  
相愛ひめぎ保育園  
(山崎・田中・西田)

11月のお誕生会はバイキングをしました♪  
未満児さんは全メニューを盛り付けた  
いつもと違う雰囲気のプレートに  
「わあ～♪早く食べた～い♪」と大喜び♪  
プリツツが持ち手になったアメリカンドッグ  
やナポリタンが人気でした(\*'▽`\*)  
以上児さんもおかわりバイキングで  
人気だったのがサンドイッチ、おにぎり、  
唐揚げ、アメリカンドッグでした♪  
Nちゃんがお家でもジャムサンドを作って  
欲しかったようで、  
「バイキングでパンに塗ってたのはなんですか？」  
と給食室まで聞きにきてくれました♡  
とっても大盛況のバイキングでした♪



### \*冬至にユズとカボチャ\*

冬至は1年でもっとも夜が長く、昼が短い日です。  
冬至の日には無病息災を願い南瓜や  
こんにゃくを食べ、ゆず湯に入る  
習わしがあります。ゆずには  
ビタミンCが豊富に含まれていて、  
食べると風邪を引きにくくなり、  
血行促進や鎮痛作用があります。また、  
「融通が利きますように」という意味も込められ  
ています。カボチャはビタミンEやβカロテンが  
豊富で老化防止や免疫力を強化します。寒い時期を  
健康に乗り切るために考えだされた先人の知恵と  
言えます。今年の冬至は12月22日(月)です♪



### 大晦日の年越しそば



一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と  
呼び、一年の最後の特別な日に「大」をつけて  
「大晦日」と言います。大晦日に縁起を担いで  
食べる年越しそばは、「細く長く」家族や大切な  
人の長寿や延命を願うことと、そばが「切れやす  
い」ことから1年の厄や苦労を断ち切って新年を  
清々しく迎えられるようにという願いを込めて  
江戸時代に広まったと言われています。  
年末にそばを食べる時は、ぜひお子さんにも  
教えてあげてくださいね♪

### 11月のおすすめレシピ

#### 〈材料作りやすい分量〉

・ホットケーキ ミックス	80g	・魚肉 ソーセージ	2本
・卵	1個	・油	適宜
・牛乳	50c c	・ケチャップ	適宜

### 「アメリカンドッグ」

#### 〈作り方〉

- ① ホットケーキミックス・卵・牛乳をボールに入れ、よく混  
ぜ合わせる。
- ② ソーセージを好きな大きさに切って、つまようじを刺す。
- ③ ②に①の生地をたっぷり付けて油で揚げる。
- ④ プックリこんがり揚がったら出来上がり♪

バイキングではつまようじを抜いてプリツツをさしました♪

