

きゅうしょくだより12月号

12月になり、今年も残すところあと1カ月となりました。園では25日にクリスマスお楽しみ会を企画していてバイキング式の昼食になっています。他のクラスのお友達も一緒に食べられる楽しさを味わいましょう。体調を崩しやすい時期なので食事・運動・睡眠にいつもより気を付けて1年間を締めくくりましょう



冬野菜をおいしく食べよう

色の濃い野菜(緑黄色野菜)

人参、ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなどの色の濃い野菜にはビタミンA(カロテン)が多く、のどや鼻の粘膜を強くします。カロテンは油に溶ける性質があるので炒め物やシチュー、ドレッシングを使ったサラダなどにすると体内に吸収されやすくなります。



色の薄い野菜(その他)

大根、白菜、キャベツ、長ねぎ、かぶなどの色の薄い野菜にはビタミンCが多く含まれています。寒さに負けない体を作り、疲れを早く治します。食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、糖質や脂質の吸収を緩やかにする効果などがあります。



冬至に7種の食べものを

冬至に「運盛り」という風習がある地域では、「ん」の文字が2つつく7種の食べものをお供えて縁担ぎをします。その7種には「なんきん(かぼちゃ)」



「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんとん」「うどん(“うんどん”と読ませる)」があります。夜がもっとも長い日に、身近な食材で運を願ってみてはいかがでしょうか。

～保育園おやつ～ お麩のキャラメルラスク

《材料》

- お麩 20g
- グラニュー糖 大さじ1～2
- バター 20g

《作り方》

- ① フライパンにバターとお麩を入れて火をつける(弱火)
- ② バターを溶かしつつ、お麩に絡めていく
- ③ お麩がバターを全部吸ったら中火にして軽く炒る
- ④ もう一度弱火にしてグラニュー糖を全体的にふりかける
- ⑤ グラニュー糖が溶けて飴色になったら完成



11月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはキュンと可愛いハート型のスイートポテトを作りました♡プレーンとココアの2種類の味が楽しめるおやつに子どもたちもとても喜んでくれました😊

12月は18日(金)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに🎵

