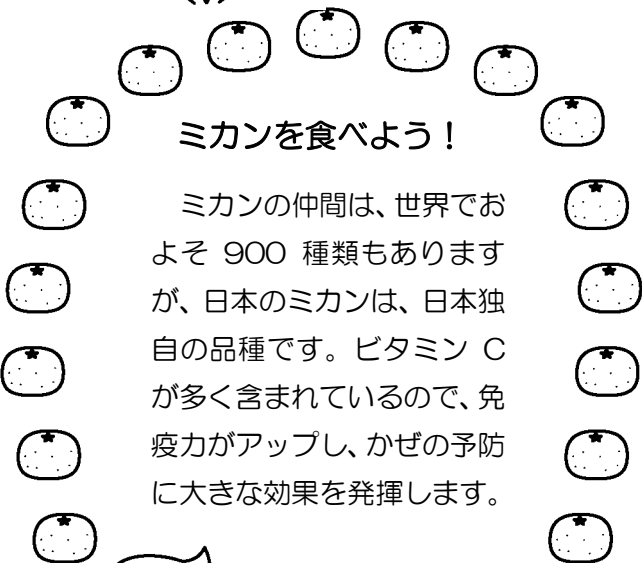
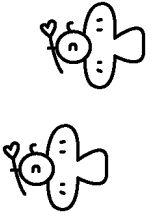
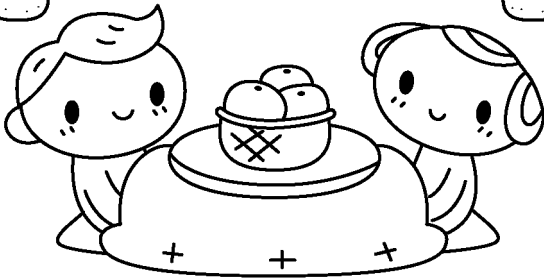


今年もあとわずかになりました。あっという間に 1 年が過ぎていき、寒さも本格的になってきますね。体温が低下して抵抗力が弱くなると、風邪をひきやすくなってしまいます。また、この季節になるとインフルエンザも流行りだします。日頃から寒さに強いからだを作り、冬を乗り切りましょう！



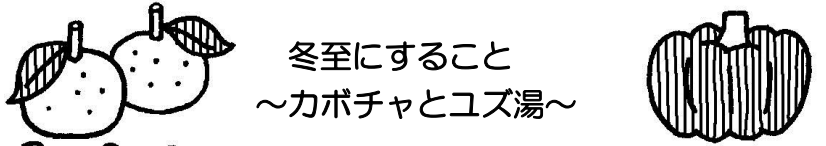
ミカンを食べよう！

ミカンの仲間は、世界でおよそ 900 種類もあります。日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミン C が多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。

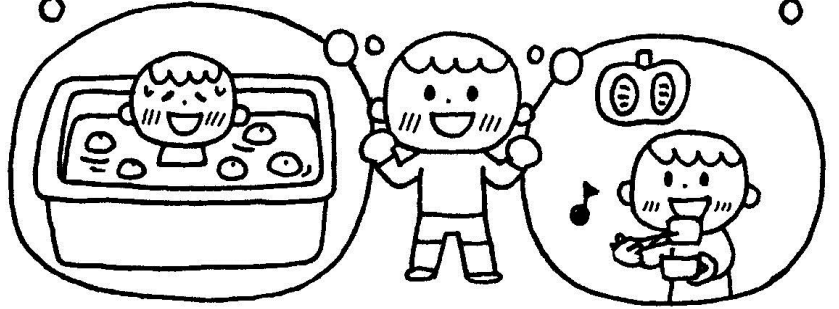


ノーテレビ運動と 食事の雰囲気づくり

「ノーテレビ運動」とは、食事中のテレビを消すというもの。親子間の会話が増えることから、子どもの「ながら食べ」防止に効果があるとされています。園でも給食中の、子ども同士の何気ないおしゃべりを重要視し、楽しい食事の雰囲気づくりに努めています。



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



? 食のなぞなぞ

? するものりょうりをすくう
ねこのような なまえの
どうぐはなあに?

? きたえおたま





給食室おすすめレシピ



☆12月13日(水)提供☆
米粉のココアクッキー



〈材料〉 直径4センチくらいのものが
約30枚分

米粉・・・50g

ベーキングパウダー・・・2g

ココア・・・18g

三温糖・・・72g

なたね油・・・24g

水・・・90g

〈作り方〉

●オーブンは180℃で予熱しておく。

1. ボウルに米粉・ベーキングパウダー・ココア・三温糖を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
2. 1になたね油・水を入れて、ひとまとまりになるまで混ぜ合わせる。
3. 棒状に伸ばし、ラップでくるみ、冷凍庫で1時間程寝かせる。(生地がくっつくようなら、米粉(分量外)で打ち粉をする。)
4. 生地を5mm 間隔に切り、クッキングシートを敷いた天板へ並べる。
5. 180℃のオーブンで約10分焼き上げる。

めぐみ幼稚園では、棒状にしてから切って焼き上げていますが、型抜きクッキーにしたい場合は、めん棒で生地を厚さ3mmほどに伸ばしてお好みの型で抜き、焼き上げてください♪



☆12月21日(木)提供☆
人参ドレッシングのサラダ

〈材料〉4人分

(大人2人・子ども2人)

キャベツ・・・300g(1/4玉)

胡瓜・・・50g(1/2本)

玉ねぎ・・・50g(中1/2個)

人参・・・20g(小1/3本)

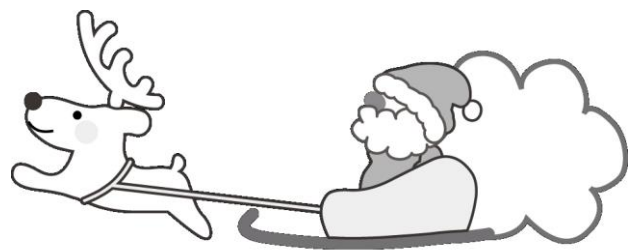
オリーブ油・・・2g(小1/2)

酢・・・3g(大1)

A { 濃い口しょうゆ・・・5g(小1)

三温糖・・・2g(小1)

食塩・・・ひとつまみ(1g)



〈作り方〉

1. 玉ねぎ・人参はすりおろすかミキサーにかける。
2. Aの調味料と玉ねぎ・人参を合わせてドレッシングを作る。
3. キャベツ・胡瓜は食べやすい大きさに切る。
4. 3は蒸すか茹でて、冷ます。
5. 4とドレッシングを和えてでき上がり☆