

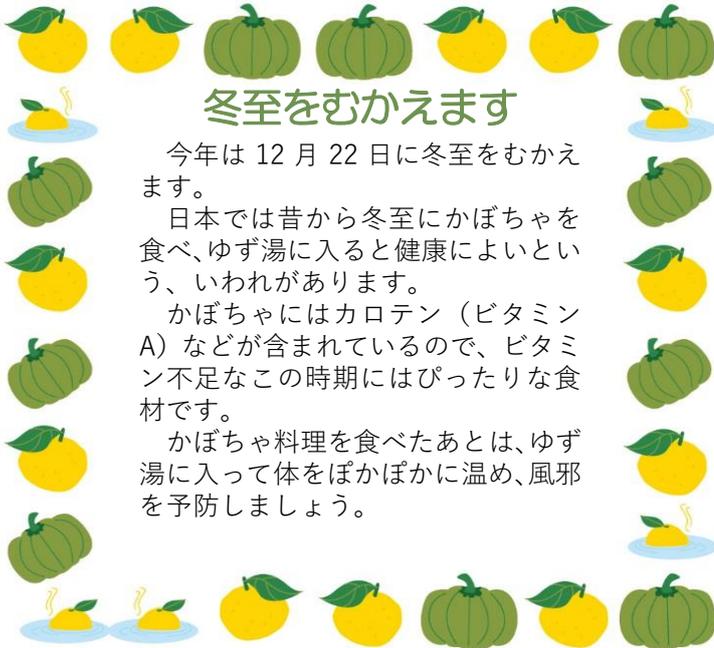


げんきっ子だよ!

令和5年12月



12月は風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。

かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。

かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぼかぼかに温め、風邪を予防しましょう。



今が旬の食材!

エリンギ かぼちゃ ごぼう
小松菜 大根 白菜 れんこん
みかん さわら など



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、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

避けたい「こ食」

子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみませんか?

孤食…一人で食べる

個食…家族がそれぞれ違う物を食べる

固食…自分の好きな物だけ食べる



フルーツ豆乳寒天

おすすめ



調理員さん考案のレシピです。

ご家庭でもおさまと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。
保育園では、12月12日(火)に提供します。

◆材料(作りやすい分量:約5人分)

- ・アガー(海藻やマメ科の種子の抽出物を混ぜ合わせて作られた凝固剤の一種) 7.5g
- ・砂糖 30g
- ・水 100ml
- ・調整豆乳 200ml
- ・黄桃シロップ漬け 7.5g
- ・みかんシロップ漬け 7.5g

◆作り方

- ①シロップ漬けのフルーツは、汁気を切っておく。
- ②アガーと砂糖は混ぜておく。
- ③鍋に常温の水を入れ、②を少しずつ振り入れその都度混ぜる。
中火にかけゴムベラなどでかき混ぜながら沸騰させる。90℃くらいで約1分間加熱して煮溶かす。(調理方法はアガーの袋などで確認)
- ④火を止めて常温又は温めた豆乳を入れ、お玉などで混ぜ合わせる。
- ⑤バットやカップに流し入れ、フルーツをのせる。
- ⑥粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。