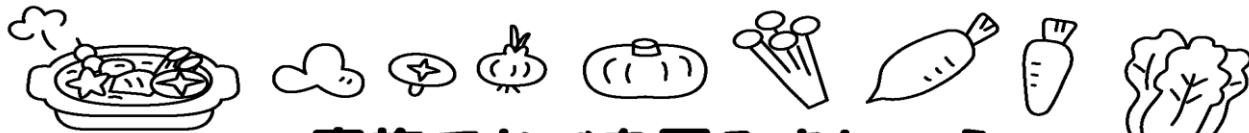


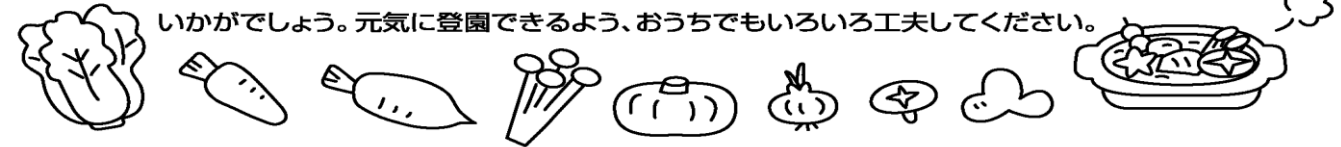
# 12月の食育だより

2021年 11月 26日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 勝又



## 家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうかでしょう。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。

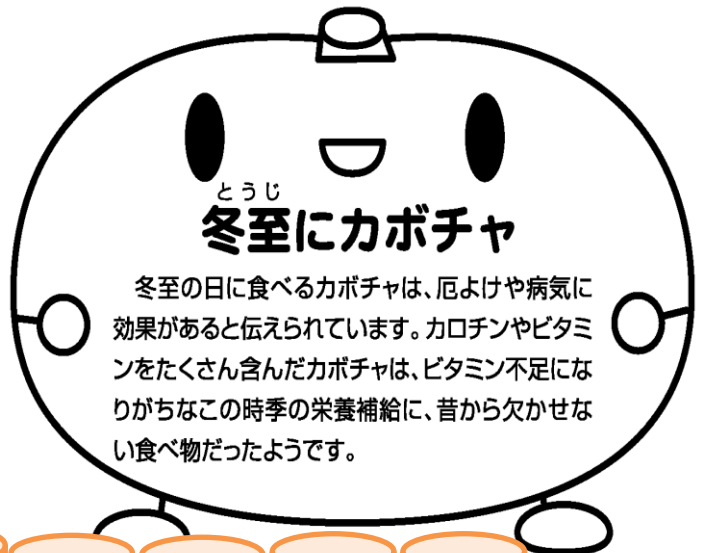


今年の冬至は12月22日です。



### ユズのおふろ

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをおふろに浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。



### とうじ 冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

## おやつメニュー紹介

幼児4人分

食材

麩  
バター  
グラニュー糖

分量

20g  
大さじ1  
大さじ1

作り方

- ① 大き目のボウルに麩を出しておく。
- ② バターを耐熱容器に入れ溶かす。
- ③ ②を①の麩に回しかけさっくり混ぜなじませる。
- ④ ③にグラニュー糖を絡ませる。
- ⑤ ④を160℃～170℃のオーブンで10分焼く。

簡単に出来ますのでぜひ作ってみて下さい。

※オーブンの温度と時間は目安です。  
※グラニュー糖がカリッとして全体が薄い焼き色がついたら出来上がりです。



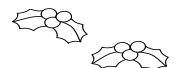
## こども園での給食の様子を紹介します

こすもす1組



箸で食べることをがんばっているこすもす1組さん！上手くできない時もありますが日々挑戦中です。あまり飲めなかった牛乳や野菜も少しずつ食べる量が増えてきました。スパゲティーミートソース・ふわっとふーが人気でした。

こすもす2組



まだ補助が必要ですが、お皿や茶わんなどに残った食べ物を箸を使って「集まれ」をしてきれいに食べることをがんばっています。スープやみそ汁などの汁物が好きな子が多くおかわりをして食べています。

クラスの様子を順次掲載します。お楽しみに♡

