



令和5年度 12月号

大將軍ひかりこども園

調理室だより R5.11.30発行

寒さが身に沁みて感じる季節がやってきました。12月は、クリスマスにお正月と年末年始に向けて楽しい行事が続きます。

心身ともに、楽しく健康で過ごせるといいですね。風邪や感染症に気を付けるためにも、手洗い、うがいを必ず行いましょう!!

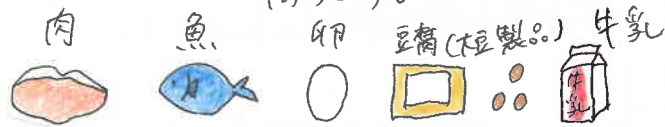
今月の重点目標 **風邪予防**

風邪予防のポイント → **食事 + 運動 + 睡眠**

免疫力や抵抗力を高めるためには、規則正しい生活が大切です。栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を取って、丈夫な体を作りましょう。

風邪予防のために、良質なタンパク質、ビタミンを、しっかり摂ろう!!

● **たんぱく質** ... 体を温め、寒さに耐える抵抗力を高めます。



成道会

じょうどうえ

12月8日は、お釈迦様が、悟りを開かれた日です。お釈迦様が、修業の時に、食べられた牛乳粥(ごちま)にちなんで、園では、12月7日の中後のおやつに「ミルクプリン」をいただきます。

冬至

冬至は、一年で一番昼が短い日です。

冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。

かぼちゃで栄養を取って、ゆず湯で身体をぽかぽかにしましょう!!



かぼちゃには、ビタミンが豊富に含まれています。



ゆず湯は、血行促進して冷さを緩和する効果があります。

キレイに手洗い!

食事は、お箸や、スプーンを使ってほから、手洗い適当で大丈夫って思いませんか?

① 30秒以上、たっぴりの泡の中で洗いましょう。



② つめの周りや、指先は汚染させやすく、最も洗いにくい所。



12月の食育予定



③ 指はクロスさせて洗います。



④ よく洗った親指も、しっかり洗います。

⑤ 水でしっかりすすぎます。

※ 2度洗いが必要적입니다。

おすすめ Xニュー

あじの **さんが焼き**

材料(4人分)
あじ - 200g
玉ねぎ - 90g
青ねぎ - 7g
しょうがチューブ - 3g
酒 - 3g
おろし - 5g
ゆかりしょうが - 7g
おろし - 3g
砂糖 - 3g
片栗粉 - 5g

作り方
① あじと玉ねぎをそれぞれフードプロセッサーにかけて、あじはペースト状に、玉ねぎはみじん切りにする。青ねぎは細切りにする。

② ①としょうが、おろし、調味料、片栗粉を混ぜてこねる。それを4等分にして丸める。

③ 180°Cのオーブンまたは、フライパンで焼いたらできあがり!!

お魚苦手なお子さんも食べやすい Xニューです。ぜひお試しください。

● **ビタミンA** ... 風邪のウイルスに負けない、のどや鼻の粘膜を作ります。

いんげん ほうかん草 かぼちゃ



● **ビタミンC** ... 寒さのストレスから体を守り、風邪のウイルスをやっつけます。



みかん



かんかん



みかん



みかん