



食育だより
きりん保育園
平成 30 年 12 月



今年もあと 1 カ月。街中ではクリスマスソングが鳴り響き
大人も子どももクリスマスを心待ちにするこの季節、
空気も乾燥しているため、風邪をひきやすくなります。
日々の生活リズムを崩すことなく過ごして欲しいと思います



これから、ますます寒い時期をむかえ、
体が冷えて、風邪などをひきやすく
なります。体を温めて栄養のあるものを
しっかりととって、寒い冬をのりきり
しましょう。

冬においしい旬な野菜、白菜、大根、
ほうれん草、人参、などですが、
食材の栄養成分は調理過程で水に溶けだ
しますが、味噌汁は、栄養をまるごと
無駄なくとれますし体も温まります。
また発酵食品（味噌）には、体に不必要
な物が口から入ってしまったら体外に
出す働きがあります。味噌汁は、
食べても美味しいしホットしますよね。
旬な野菜をたくさん入れて味噌汁を飲ん
で下さいね。

食材やミネラル分が十分にとれるので
精神的にも安定すると言われています。



★★今月のおすすめレシピ♥♥アイシングクッキー★★

材料 無塩バター100g 三温糖 70g 卵黄 1個分 小麦粉 200g
アイシング 粉糖 130g 卵白 1個分

① 室温に戻したバターと三温糖を白っぽくなるまで混ぜて卵黄を
加えて混ぜる。ふるった小麦粉を加えて、さっくり混ぜて
冷蔵庫で冷やす。20分ほど冷やした生地をのばして型抜きして
オーブンで160℃15分程焼く。（あくまでも目安です）

②アイシングの作り方

粉糖に卵白を入れてスプーンで混ぜる。

5分ぐらいでつやが出てきます

柔らかかったら粉糖を加えて、

使いやすい硬さに調整して

下さい。アイシングを塗って

乾かすと

出来上がりです。



冬至とは、一年を通して最も昼が短く、
夜が長い日のことです。
冬至の頃になると沖縄には、季節風が吹き
寒い日が続きます。
この寒さをトゥンジービーサと言います。
沖縄では、冬至の日に冬至雑炊
【トゥンジージュシー】を作って
火の神や仏壇に
供えて家族の健康祈願を行います。