



食育だより

きりん保育園

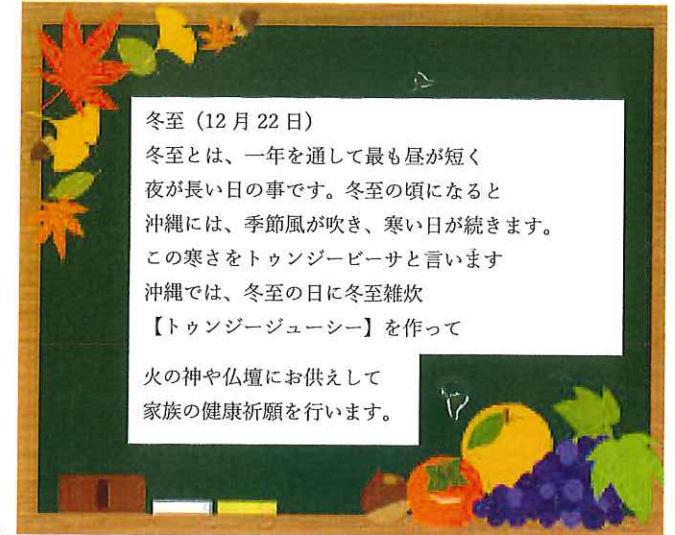
令和元年12月



寒さも少しずつ厳しくなり、冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。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心躍りますね。寒くなると空気も乾燥して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。



素敵なクリスマス
 年末年始をお過ごし下さい
 来年また元気な笑顔で
 子どもたちと会えることを
 心から楽しみにしています



冬至 (12月22日)
 冬至とは、一年を通して最も昼が短く夜が長い日の事です。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お供えて家族の健康祈願を行います。



今月のおすすめレシピ (クリスマスクッキー)

材料 無塩バター140g 三温糖110g 卵50g 小麦粉300g
 作り方

- ① 室温に戻したバターに三温糖を入れて混ぜ卵を加えてさらに混ぜる
- ② ①に小麦粉を加えてへらで混ぜる。
- ③ ②の生地をのびし好きな型で抜いてオーブン170度で15分程 (あくまでも目安です) 焼けば出来上がり。

*粉糖を牛乳でのばしてクッキーにかけて
 アイシングクッキーにしても良いですね。アイシングが乾かないうちに飾りをトッピングすると可愛くなりますよ



冬野菜といえば、大根、白菜、ねぎ、ホーレン草。どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなどうれしい作用がたくさんあります。これから、冬に向かって少しずつ気温が下がっていくと温かい味噌汁が恋しくなりませんか？しかし、だしを取るには時間もかかるし値段も張る。なによりめんどくさくて続けるのが難しい。だから粉末だしやだし入りみそなど市販されているお手軽だしを使っているご家庭も多いのでは・・・でも時間がある時には、少し頑張って美味しい味噌汁を作ってみませんか？食材の栄養分は、調理過程で水に溶けだしますが、味噌汁は栄養を丸ごと無駄なくとれます。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ても体外に出す働きがあります。冬野菜をたくさん使った具たくさん味噌汁は、食べても美味しい・ホットする。食材やだしのミネラルが十分に摂れるので精神的にも安定すると言われてます。

