



令和2年11月キッズだより

日が暮れるのもすっかり早くなり秋を感じられるようになりました。この時期は日中との温度差があるため体温調節が難しくなります。また、寒くなると体力も低下して風邪を引きやすくなるので、しっかり食事を摂り免疫力をつけましょう！食事も大切ですが、手洗いとうがいを徹底することも重要です。部屋の換気をこまめにし、湿度に気を配り、生活リズムを整えて睡眠を十分にとりましょう。

11月献立のポイント

- * 今月も季節の料理や旬の食材を取り入れています、大根・白菜・りんご・柿
ふろふき大根・さばのみそ焼き・カレーうどん・おでん・豆乳シチュー
 - * 沖縄料理も多く取り入れています。からし菜ちゃんぷるー・
おからいりちー・ポロポロじゃーしー・黒糖アガラサー・
クワージュシーなど・・・。
- 時期的に島人参（黄色の）が出回っていたら使いたいです。



今月のレシピ 野菜のケーキサレ

卵	2個	①小麦粉とベーキングパウダーを混ぜてふるっておく。
三温糖	大さじ3杯	②室温に戻した卵を割りほぐして三温糖と加えて 白くもったりとするまで泡立て器で混ぜ、 更に油を加えてしっとりと落ちつかせる。
油	大さじ3杯	③玉ねぎ・人参・パセリをみじん切り。 チーズは1.5cmの角切りにして②とあわせる。
玉ねぎ	60g	④③に①をささっと軽く混ぜて予熱したオーブン 180℃20分焼く。様子を見て焼き時間はプラスする。 冷めてから切り分ける。
人参	40g	
パセリ	少々	
フロセスチーズ	40g	
小麦粉	120g	
ベーキングパウダー	小さじ1杯	

※ケーキサレとはフランス語でケーキ=ケーキ、サレ=塩
塩味で甘くないケーキという意味です。フランスでは朝食や間食に食されているようです。

◎コロナ禍のなか私たちが出来ること・・・

外出自粛だったり暑い中でのマスクの着用、日に何度も行う手洗いや消毒、部屋の喚起などの感染防止に気を使い神経をすり減らし衛生管理に気を使う日々、そろそろコロナ疲れで参っていませんか？ こういう時期だからこそ規則正しい生活を心がけることが必要です。食事・睡眠・運動のバランスそれと「早寝・早起き・朝ごはん」このリズムを崩さないことが子供たちの免疫力を高めることにつながります。
すぐにできて、一番簡単な予防対策になると思います！

