



## 令和2年12月キッズだより

今年もあと1ヶ月、寒さを感じる季節となりました。年末年始はクリスマスやお正月など楽しい行事が園でも家庭でも盛りだくさんです。体がポカポカ温まる料理をたくさん食べて体調管理に気を付け、楽しい季節を元気に過ごしましょう。



### 12月献立のポイント

- \*クリスマス会・冬至・年越しそばなどの楽しい献立を準備しています。
- \*大根や白菜、りんご等冬の美味しい野菜・果物を取り入れています

### 今月のレシピ おから焼き餅 (約6個分)

- |     |         |                             |
|-----|---------|-----------------------------|
| おから | 100g    | ①おからともち粉をよく混ぜる。             |
| もち粉 | 100g    | ②牛乳に砂糖を溶かして①に加える。           |
| 牛乳  | 大さじ3杯   | ③材料を混ぜたら油を加えてひとつにまとめる。      |
| 砂糖  | 大さじ2.5杯 | ④6等分にし小判型に成形。フライパンに油をしいて焼く。 |
| 油   | 適宜      | ⑤仕上げにたれをからめて仕上げる。           |
- みたらしたれ(砂糖・みりん・しょうゆ)⇒まず、同量で作って好みの味に加減する。



### ○和食のススメ!

米を主食とし主に魚介類・野菜類・芋類・海そう類などを副食としている和食。この伝統的な日本型食生活は体に必要な栄養素を含んだ理想の形です。

「まごわやさしい」健康な食生活に役立つ食材最初の文字です。

- ま** →豆類・・・豆腐、大豆、納豆など。高タンパク質、ビタミン、食物繊維が豊富。
- ご** →胡麻・・・胡麻、ナッツなど。食物繊維、カルシウム、ミネラルなど栄養豊富。
- わ** →わかめなど海そう類・・・わかめ、ひじきなど。カルシウム、食物繊維が豊富。
- や** →野菜・・・葉野菜、根菜類など。ビタミン、ミネラルが豊富。
- さ** →魚・・・魚類、小魚、貝類など。たんぱく質や鉄分が豊富。
- し** →きのこ類・・・しいたけ、しめじ、えのきなど。ビタミンや食物繊維が豊富。
- い** →芋類・・・じゃが芋、さつまいもなど。炭水化物や糖質や食物繊維が豊富。

和食は食材の新鮮さを重視して調理されています。調理方法も煮たり・焼いたり・蒸したりと様々で味付けの基本もダシを用いて醤油や味噌など大豆を原料とした調味料を使用することが多く、また旬の食材を利用して調理するため季節を感じ、行事を祝う食事があります。

和食の基本は一汁三菜(いちじゅうさんさい)で一汁とは汁物、お味噌汁やすまし汁などです。三菜はおかずで魚や肉、卵や豆腐などの主菜一品にサラダや和え物などの副菜二品です。

偏りがちな外食、家での食事は一汁三菜を考え調理するとバランスとれた食事が出来上がります。

