



## 令和3年12月キッズだよ!



今年も残り1ヶ月となりました。沖縄も寒い日が続いていますね。

12月は家族で過ごすたくさんの楽しい行事があります。年末年始を元気に過ごすには毎日の生活リズム（寝起きの時間や日頃の食生活）を崩さず、腸内環境を整えましょう！腸内環境が悪いと免疫力が低下します。

また、寒さに負けないように体を温める食材（ショウガ・根菜類・肉・魚・豆類）や免疫力がアップするビタミンやミネラルを多く含む食品を意識して摂るようにしましょう！冬の定番鍋料理は野菜もタンパク質も一緒にたくさん食べられるのでお勧めです。

### 12月献立のポイント

\*クリスマスメニューや冬至に食べるトゥンジージュシー、年越し沖縄そばを準備しています。

\*季節のメニューやウチナー料理・シチュー・おでん・冬野菜スープ・肉うどん  
チキングラタン・豚肉と三色豆のトマト煮込み・さんま梅煮・黒糖アガラサー  
うむくじヒラヤーチーなど取り入れています。



また旬で美味しくなった白菜・大根・さつまいも・りんご・みかんなども使用しています。

### 今月のおすすめレシピ



#### 簡単ココアスコーン (8個分)

- |            |       |                               |
|------------|-------|-------------------------------|
| 牛乳         | 50cc  | ①ホットケーキミックス粉にピュアココアを混ぜておく。    |
| 生クリーム      | 40cc  | ②牛乳と生クリームを合わせたら①の粉を混ぜる。       |
| ホットケーキミックス | 190g  | ③②の生地を平たく均一の厚さにのぼして型でぬく。      |
| ピュアココア     | 小さじ1強 | (ガラスコップ代用でも可能)                |
|            |       | ④予熱で温めたオーブン 180度 20分焼く。(加減必要) |

### ～ 感謝して食べよう ～

みなさんは食事をするとき「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をちゃんとしていますか？私たちは食べ物の命を頂くことにより自分たちの命を受け継いでいます。また、みなさんの元へ食べ物が届くまでに、たくさんの人の手がかかっています。食べ物と食べ物に関わる全ての人へ「ありがとう」の感謝の心を忘れずに残さず食べましょう。大人が普段からこの気持ちを忘れずに食べていると、自然と子供達にも伝わっていくと思います。

**\*子供達は園でお友達や先生と楽しい食体験を通して、苦手の野菜を克服したり、たくさん食べることが出来るようになりました。褒めてあげてくださいね！**

