



# 令和5年12月キッズだよ！



今年もあと1ヶ月、冬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元気に過ごしましょう。

## 12月献立のポイント

- \*季節の料理や旬の食材を取り入れています → 冬の根菜カレー・おでん・鮭グラタン・ふろふき大根・すき焼き・年越し沖縄そば。
- \*22日は冬至です、トゥンジージュージーと南瓜とゆずを食べて元気に過ごしましょう！



あずきがゆ



いとこ煮

## ～今月のおすすめレシピ～

### レアチーズヨーグルトケーキ

作りやすい分量8人分 1人分約200kcal

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| *市販の胚芽クラッカー 120g | ①細かく砕いたクラッカーに練ったバターを加え牛乳を  |
| *有塩バター 20g       | 混ぜてケーキの土台を作る               |
| *牛乳 大さじ3弱        | ②タマを作らないように必ず水にゼラチンを振り入れて  |
| ○ゼラチン 4.5g       | ふやかしましょう                   |
| ○水 大さじ3弱         | ③チーズ・ヨーグルト・砂糖・牛乳をよく混ぜたら②を  |
| クリームチーズ 125g     | 加えて冷やし固める                  |
| プレーンヨーグルト 125g   | ④①を器に硬く敷き詰めてから③を流し込み更に冷やして |
| 砂糖 大さじ4.5        | 固まったのを確認してから切り分ける          |
| 牛乳 大さじ5.5        | 個々にカップ状の容器を利用して good!      |
| ヨーグルト用フルーツソース 適宜 | ⑤仕上げにフルーツソースをかけて出来上がり!     |

※白く仕上げるために色のついてない砂糖を使用しました。

行程は多いがオーブンを使わないケーキです。お子さんと一緒に楽しんで作れますよ

## ～ 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」「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。

野菜やお米を作る人、牛・豚・鶏を育てて生産する人、魚や貝をとる人→運ぶ人・売る人料理を作ってくれる人・・・みんなに感謝して残さず食べましょう！

※お友達や先生と楽しい食体験を通して、苦手な野菜を克服したり、たくさん食べることが出来るようになり大きく成長しました。褒めてあげてくださいね！

