



# 令和6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、楽しく元気に過ごしましょう。

## 12月献立のポイント

- \*寒くなると美味しくなる大根、白菜、葉野菜、りんご、みかんなどの食材を使用しています。
- \*クリスマスメニューやアップルケーキ、クッキー、ポンチ、トゥンジージュース、年越しそば等を季節の献立を予定しています。

## 今月のおすすめレシピ



### クリスマスクッキー 10枚分 1枚あたり200kcal

- |      |      |   |
|------|------|---|
| バター  | 120g | ①室温に戻したバターに三温糖を加えて白っぽくもったいするまで泡立て器を使って混ぜる |
| 三温糖  | 100g | ②卸し生姜とシナモンを①に混ぜる                          |
| 卸し生姜 | 少々   | ③ふるいにかけて薄力粉を②に木べらを使いサックリと混ぜる              |
| シナモン | 少々   | ④型抜きし、オーブン170℃で約15分位焼き出来上がり               |
| 薄力粉  | 230g |   |

\*クリスマスクッキーはスパイスクッキー。人型、エンジェル、星形の型抜きを使うと気分も盛り上がります。  
 \*またの名をジンジャークッキーともいいます、クリスマスの時期に焼かれて、無病息災の願いも込められています。



## 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は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。

この季節はパーティーや外食多くなるので偏りがちです、家での食事は和食がおすすめです！