



R6年11月25日発行
柳町認定こども園

今年も残すところ後1か月となりました。寒さが身に染みる季節ですね。体調を崩さないように規則正しい生活を送り、栄養もしっかり摂って楽しいクリスマスや年末を迎えられるようにしましょう。

かぜ予防の基本

好き嫌いせずに何でも食べること、しっかり身体を動かすこと、夜更かしをせずしっかり睡眠をとることの「食事・運動・睡眠」が風邪に負けない身体をつくるための基本です。また、手洗いうがいをして、風邪の原因になるウイルスなどが、身体に入ってくるのを防ぎましょう！

食事



睡眠



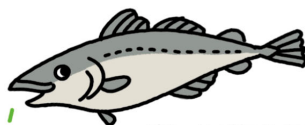
元気な身体



運動



手洗いうがい



冬が旬の食材

寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

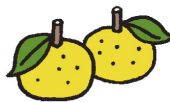


今がおいしい！ タラとミカン

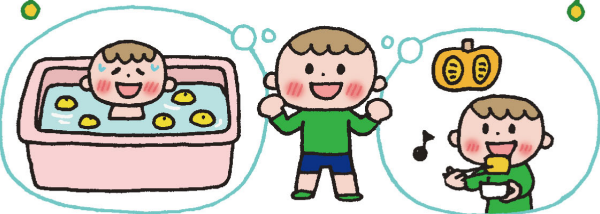
冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

12月21日(土)は冬至

冬至にすること



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



12月の行事食

19日(木)はクリスマス会のため、行事食が提供されます。

- ・ペペロンチーノご飯
- ・コンソメスープ
- ・鶏のから揚げ
- ・マカロニサラダ
- ・クリスマスケーキ (ひよこ：クリスマスゼリー)

～鶏のからあげ(約4人分) レシピ～

- ・鶏もも肉 2枚
 - ・しょうがすりおろし 小さじ1
 - ・みりん 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ2
 - ・塩コショウ 少々
 - ・卵 1/2個
 - ・片栗粉 1/2カップ程度
 - ・油 適量
- ①鶏肉は一口大に切り、調味料を加えて揉みこむ。
 - ②①に溶き卵も加えて更に揉みこむ。
 - ③鶏肉に片栗粉をつけ、160～180℃の油できつね色になるまで揚げる。
 - ④油を切り、盛り付けたら出来上がり♪



COOKPAD

柳町認定こども園の給食レシピを、クックパッドにて掲載しています。また、帯広養学園のHPから食育だよりやレシピを見ることもできます。

柳町
認定こども園HP

