

緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより

2019年
12月号



給食室

今年も瞬く間に過ぎていき、残りひと月となりました。クリスマスにお正月休みと楽しみがいっぱいの12月に子どもたちは毎日ワクワクしながら過ごしています。

明け方の寒さに体調を崩している人もいるのではないのでしょうか。体温が下がり、抵抗力が弱まると、風邪をひきやすくなります。万が一、風邪をひいてしまった場合は、保温・良質な睡眠・消化のいい食事・水分を十分にとることが大切です。

熱があるときはビタミンCやビタミンB1を摂りましょう。ビタミンCはブロッコリーやいちごに多く含まれ、ビタミンB1は豚肉や豆腐に多く含まれています。また、おかゆや鍋料理、うどんなどは消化が良く、体を温めてくれます。ラーメンや揚げ物、繊維が多いごぼうなどは体に負担をかけてしまうので避けましょう。

年末年始に向けて、忙しくなる季節です。身の回りの整理は早めに終わらせ、ゆっくと新年を迎えられるようにしましょう。

今月の 二十四節気

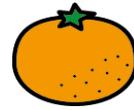
大雪(たいせつ) 12月7日頃

山岳だけでなく、平野にも降雪のある時節。スキー場がオープンしたり、全国的に冬一色になります。



冬至(とうじ) 12月22日頃

夏至と反対に、夜が最も長く、昼が短い日。この日柚子湯に入ると風邪をひかないと言われています。



《毎月19日は食育の日です》

みかんの栄養



12月に旬を迎えるみかんは、1日に3個食べると病気知らずと言われるほど風邪予防や動脈硬化の予防に効果があります。

主な産地は、和歌山県、愛媛県、静岡県です。一般的にみかんと聞いて思い浮かべるみかんは「温州みかん」だと思います。その由来は中国の有名なみかんの産地が「温州府」であることから、あやかっつけられました。

みかんは、色が濃く、軸が細いものを選びましょう。形は平べったいものがおいしいと言われています。

皆さん、みかんを食べるときに白い筋や皮をむいて食べてはいませんか？みかんについている白い筋には「ペクチン」という水溶性食物繊維が含まれているため、皮ごと食べることで便秘改善の効果があります。また、風邪予防や美肌効果もあるため、寒くなり風邪をひきやすくなったり、肌がカサカサするこの時期には、食後にみかんを食べてみてはいかがでしょうか？

カップケーキ



《直径6cm位の
マフィン型6ヶ分》

- ・バター・・・70g
- ・砂糖・・・60g
- ・卵・・・1ヶ
- ・薄力粉・・・100g
- ・ベーキングパウダー・・・3g
- ・牛乳・・・20cc

- ①バターと卵は予め室温にしておきます。
- ②バターに砂糖を加え、クリーム状になるようにしっかり混ぜていきます。
- ③②に卵を2~3回に分けて加え、その都度分離しないようにしっかり混ぜていきます。
- ④ふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れ、サックリ混ぜ合わせます。
- ⑤④に牛乳を入れ、軽く混ぜ合わせ、マフィン型に生地を入れます。
- ⑥余熱して170℃のオーブンで、20~25分位焼成して出来上がりです。

