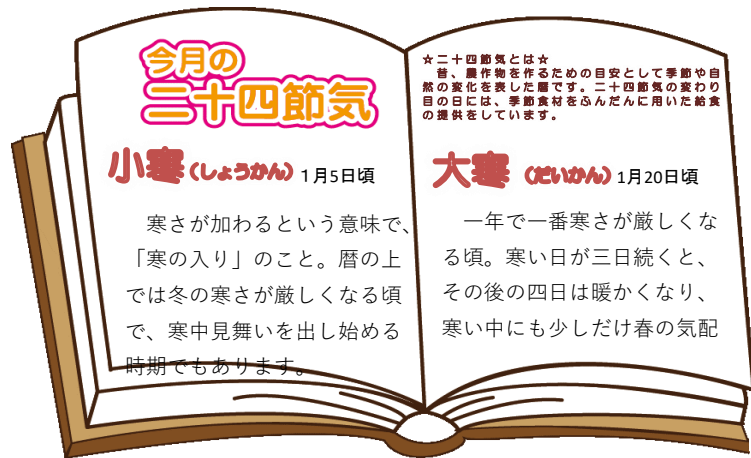




あけましておめでとうございます。新しい年が子ども達、保護者の皆様にとって笑顔あふれる年になりますよう、お祈り申し上げます。

一段と寒さが厳しくなりました。寒風のなかでも子どもは元気に遊びまわることのたとえとして、「子どもは風の子、大人は火の子」ということわざがあります。近年では低体温（36℃以下）の子どもが増えており、低体温からくる体調不良や免疫力の低下などが心配されています。身体を温めるためには睡眠時間と食事のとり方がとても大切です。早めに就寝し朝ご飯を食べることを意識し、ご飯やパンだけの日にはウインナー、ヨーグルトなど、体温を上げる効果のあるたんぱく質が豊富な食品を+1品組み合わせるとよいでしょう。体温を上げて、今年も元気に過ごしましょう。



《約4人分》

- ・水…400cc
- ・好みのお野菜…適量
- ・お麩…5g
- ・味噌…20g
- ・顆粒和風だし…小さじ2

## お麩の味噌汁



《作り方》

- ①お好みのお野菜を一口大に切ります。
- ②鍋に水と①で切ったお野菜を入れ火にかけます。
- ③お野菜が柔らかくなったらお麩を入れ中火で煮ます。
- ④軽く煮立ったら顆粒だしと味噌を溶き入れ、火を止めて完成です。



《毎月19日は食育の日です》

## 一緒に食べよう



家族や仲間が食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事をするを「共食」と言います。一つの食卓を囲み、顔を合わせて食事をするのは、子ども達の成長にとって大切な時間と空間です。

【共食のメリット】

- ①**絆が深まり心の栄養となる**：楽しい話題でリラックスした状態で食事することは、美味しさが増して消化吸収もよくなり、情緒の安定にもつながります。
- ②**知識を伝え学び合う時間となる**：食材の色、形、匂いなど五感で感じたことを会話を通じて共有し、食に対する関心を高め、感謝の気持ちを育てます。
- ③**社会性やマナーが身につく**：挨拶や箸の使い方、姿勢など食事のマナーを学ぶことで、社会性が身につきます。

コロナ禍の今、幼稚園でお友達と楽しくお話ししながら食事することは厳しくなっていますが、お家で家族と楽しく食事し、豊かで健康的な食生活を送りましょう。

## さばの唐揚げ

《約4人分》

- ・さば…4切れ
- ・醤油…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・しょうが…少々
- ・にんにく…少々
- ・片栗粉…大さじ2
- ・揚げ油…適量



《作り方》

- ①さばの水気をペーパーで軽くふきとります。
- ②ボールにさば、醤油、酒、しょうが、にんにくのすりおろしを入れ15分程度漬け込みます。
- ③さばをとりだし片栗粉を全体にまぶします。
- ④鍋に油を熱し、約170℃の油で揚げていきます。
- ⑤約5分程度揚げ、両面にこんがり色がついたら完成です。

※油の温度の見極め方(中温170℃)

…さい箸を油に入れ箸全体から細かい泡がでてくる温度が揚げごろです。

