



平成29年12月キッズだより



だんだんと寒くなってきました。今年も残すところあと1ヵ月。この時期は楽しいイベントが多く、暴飲暴食や夜更かしなど生活リズムが乱れがちです。また、朝晩の冷え込みや、空気も乾燥してくるので風邪もひきやすくなります。外から戻ったら手洗いやうがいを必ずしましょう。「早寝」「早起き」「朝ごはん」でリズムを整え元気よく新しい年を迎えましょう。

12月献立のポイント

- *ソーキそば・大根うちん和え等うちなー料理を予定しています。
- *北海道の郷土料理の「ちゃんちゃん焼き」や「冬の根菜野菜カレー」「チキンポテトグラタン」「柚子白菜甘酢漬け」など季節の料理を予定しています。
- *「トウンジージュージー」「クリスマス献立」「年越しそば」の行事食を予定しています。

今月のおすすめレシピ



ミルクもち(4人分)

- 牛乳 270cc
- 水 60cc
- かたくり粉 40g
- タピオカ粉 15g
- 砂糖 40g
- *きな粉 20g

作り方

- ①鍋にかたくり粉とタピオカ粉と砂糖を入れて混ぜます。
- ②牛乳と水を合わせた液体を①に少しずつダマにならないよう泡立て器で混ぜながら加えます。
- ③弱めの中火で必ず泡立て器を使って混ぜ続けます。
- ④トロミがついてくると焦げやすくなるので混ぜる手は止めないでください。ぷるんぷるんに固まってきます。
- ⑤ボコボコと沸騰したら出来上がりです。
- ⑥お弁当箱にラップをした型に⑤を流し込み冷蔵庫で2時間。
- ⑦冷えたら型から取り出し、切り分けてきな粉をまぶす。



冬にかかりやすい病気から体を守るポイント！

- ◎手洗いはウイルスの数を減らすもっとも重要な方法。
石ケンを十分泡立てウイルスを流水でよく洗い流すようにして下さい。
- ◎インフルエンザウイルスは同じ型でも毎年のように少しずつ変化して人の免疫から逃れて生き延びてきました。防ぐにはウイルスに触れないことが一番。
流行中、人ごみに子供を連れて行く時は注意が必要です。
- ◎部屋に濡れタオルを干して乾燥を防ぐ。
喉が痛い時には刺激が少なく、喉ごしが良く、消化の良い食事にする。
(ポタージュスープ、お粥、プリン、ヨーグルト、煮込んだ野菜、茶碗蒸し等)

