



# 平成30年12月キッズだより



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、今年最後の月を元気に過ごしましょう。

## 12月献立のポイント



- \*白菜・ほうれん草・カリフラワー・フロッコリー・島人参・大根・りんごなど冬に美味しい旬の物を入れています。
- \*柿と大根のなます・煮物料理・スープ等、体の温まる冬メニューを入れています。
- \*トゥンジージュージー、クリスマスメニューや年越し沖縄そばなど予定しています。

## おすすめレシピ

### ○黒糖くずもち (6人分)

- |        |         |   |
|--------|---------|---|
| *黒糖(粉) | 大さじ2.5杯 | ①最初に材料を全て計量して*をひとつの鍋に入れる。   |
| *三温糖   | 大さじ2.5杯 | ②計量した水を①に加えて混ぜたら火にかける。  |
| *芋くず粉  | 40g     | ③木べらで混ぜながら、最初は強火→沸いたら中火にして焦げないように混ぜ続け弱火にする。(液体から餅状への変化が速いため調理中は必ず鍋から離れないで下さい) |
| *タピオカ粉 | 15g     |   |
| 水      | 300cc   |   |
| ☆きな粉   | 大さじ1.5杯 | ④③が透き通ってきたら耐熱容器に移し、冷めてから食べやすいサイズに切り分けてきな粉をまぶす。                                |

## ○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和食。この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 → きのこと類・・・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・蒸したり様々で味付けの基本も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します。

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。三菜は魚や肉、卵や豆腐の主菜一品、サラダや和え物などの副菜二品です。

偏りがちな外食が続く季節です、家での食事は一汁三菜でバランスとれた食事を心掛けましょう。

