



令和元年12月キッズだより



今年もあと1ヶ月、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、元気に楽しく過ごしましょう。



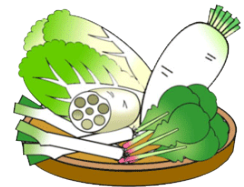
12月献立のポイント

- * 寒くなってきたこの時期に温かい料理「鶏ときのこのシチュー」「イナムドゥチ」「ゆし豆腐」「鶏肉と白菜のすき焼き丼」等の料理を予定しています。
- * クリスマス会や冬至のトゥンジージュージー、年越しそば等の行事食も準備しています。
- * 白菜や大根、葉野菜、りんご等たくさんの冬野菜を使った献立になっています。

今月のレシピ

マシュマロ胡麻菓子 作りやすい分量 (作り方)

バター	42g	①先に全部材料を計っておきます。
オートミール	35g	②鍋にバターを溶かしオートミールを加え火を通します。
マシュマロ	75g	③②にマシュマロ・コーンフレーク・ごまを加えて
コーンフレーク	70g	マシュマロが溶けてひとつにまとまってきたら
黒ごま	20g	型に入れて常温で冷まして食べやすい大きさに分けます。
白ごま。	20g	



* 12月の献立に入ってませんが家庭で作ってみてね。

○風邪予防に必要な栄養素

カロテン → 体内でビタミンAに変わりノドや鼻の粘膜に潤いを与える働きがある。かさついていたりウイルスが侵入しやすくなるのでカロテンの多い野菜をしっかりとってノドや鼻を潤しましょう。
(人参・南瓜・ほうれん草・フロコリーなどの緑黄色野菜に含まれます。油に溶けやすく一緒にとると吸収率がアップ。)

食物繊維 → 体の中で一番免疫細胞が集まってる腸の働きを整えます(芋類・豆類等) お腹を元気にすると免疫力がアップします。食物繊維と発酵食品(味噌や乳製品等)を一緒にとると腸内の善玉菌が増えてさらにGOOD!

ビタミンC → ウイルス増殖を防ぎ免疫細胞を元気にします。(キウイフルーツ・柿・柑橘類・カラピーマン等)

※朝ごはんは必ず食べましょう!

寝ている間に下がった体温を上げ体の調子を整えます。

