献立担当　キッズランチクラブ

令和４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、元気に過ごしましょう。

１２月献立のポイント

＊甘くなった大根や白菜、葉野菜、花野菜、鮭、さつま芋、セロリー、みかん、りんご等美味しい冬食材を取り入れてます。
＊冬至メニューやクリスマスメニュー季節の行事食を予定しています、

～今月のおすすめレシピ～

失敗知らずの簡単アップルケーキ　　６等分１切れあたり約１６０kcal

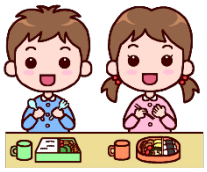
＊りんご	２００ｇ
＊三温糖	大さじ１
卵	M1 個
三温糖	４０ｇ
オリーブ油	４０cc
塩	少々
薄力粉	８０ｇ
シナモン	少々
ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	小さじ 1//2 をさらに半分
重曹	小さじ 1//2 をさらに半分

①先にりんごに三温糖を振り柔かくなるまでレンチンする。
②卵に三温糖を混ぜてモッタリするまで泡だて器で混ぜたらオリーブ油を加えてさらによく混ぜる。
③塩・薄力粉・シナモン・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・重曹を合わせた粉を②に加えて、木しゃもじでササッと混ぜる。
④型にワックスペーパーを敷き③を入れて冷ました①を入れてオーブン 200℃20 分で焼く。冷ましてから切り分ける。

～　感謝して食べよう　～

みなさんは食事をするとき「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をちゃんとしていますか？私たちは食べ物の命を頂くことにより自分たちの命を受け継いでいます。また、みなさんの元へ食べ物が届くまでに、たくさんの人の手がかかっています。食べ物と食べ物に関わる全ての人へ「ありがとう」の感謝の心を忘れずに残さず食べましょう。大人が普段からこの気持ちを忘れずに食べていると、自然と子供達にも伝わっていくと思います。
野菜やお米を作る人、牛・豚・鶏を育てて生産する人、魚や貝をとる人→運ぶ人・売る人
料理を作ってくれる人・・・みんなに感謝して残さず食べましょう！

いただきます



※子供達は園でお友達や先生と楽しい食体験を通して、
苦手な野菜を克服したり、たくさん食べることが出来るようになり大きく成長しました。褒めてあげてくださいね！