



# 12月 給食だよ!



早いもので、2020年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると、風邪など引きやすくなるので、しっかり予防して、新しい年を迎えましょう。

## ポイント1・・・朝ごはんはしっかり食べましょう!

ぎりぎりまで寝ていて朝ごはんを食べないとエネルギーが足りず、体が温まりません。寝起きがすっきりしない人は起きたらホットミルクや温かいみそ汁、スープなどを飲むのがおすすめです。

## ポイント2・・・偏食せず冬の旬の食材を食べましょう!

冬にとれる旬の作物や寒い地方でとれるものの多くは、体を温める性質があるとされています。

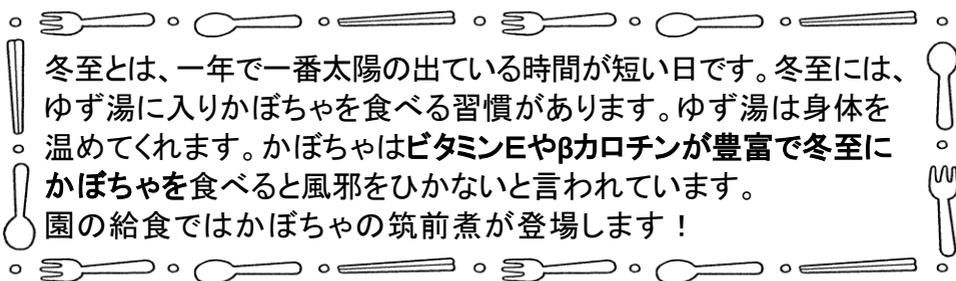
◎人参、ごぼう、大根、れんこん、かぶ、里芋、くるみ、みかんなど

## ポイント3・・・体が温まる食べ物を食べましょう!

鍋や煮込み料理など温かいものを食べれば体の中からポカポカになります。また、生姜や長ねぎは、体を温めてくれる食べ物です。

## ポイント4・・・外で元気に体を動かしましょう!

寒くても外で元気に体を動かせば、血の巡りも良くなり温かくなります。また、お風呂はシャワーだけですませず、湯船にじっくりつかると温まりますね。



### 給食レシピ紹介 《ポンデケーキ》

〈材料 (g)〉 (幼児1食分)

白玉粉	15	小麦粉	10	パルメザンチーズ	1
牛乳	20	ベーキングパウダー	0.5	塩	0.2
油	6	チーズ	4.5		

①チーズを5ミリ角切りにきります。

②白玉粉・小麦粉・ベーキングパウダー・パルメザンチーズ・塩を混ぜます。

③②に牛乳、油、①の順に入れ、ピンポン玉の大きさに丸めます。

④180度のオーブンできつね色になるまで焼いたら出来上がり!