



# 12月 給食だよ!



今年も残すところあとわずかとなりました。この時期は朝晩の冷え込みや空気の乾燥で、風邪など体調を崩すことも増えてきます。新しい年を気持ちよく迎えるために、風邪に負けない元気な体を作っていきましょう!

## 風邪に負けない体づくり

人参、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜は、鉄、ビタミンA・Cが豊富です。食事を通して栄養をしっかりと体の中に取り入れることで風邪を予防し、感染への抵抗力や免疫力を高めていきましょう。



大根、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなると味がよくなる冬の野菜です。さらに、ごぼう、さといも、れんこん、しょうがなどの根菜類は、体を温めてくれます。お鍋やシチューに入ると、さらに体が温まります。



## 給食レシピ紹介 《マーラーカオ》

＜材料(g)＞ (幼児1食分)

『中華風蒸しカステラ』です。

小麦粉	20	鶏卵	2.8	塩	0.1	豆乳	17
ベーキングパウダー	0.6	黒糖	7	しょうゆ	0.7	レーズン	3

- ①ボウルに鶏卵、砂糖を入れてよく混ぜる
  - ②①へ豆乳、しょうゆも入れて混ぜる。
  - ③②へ小麦粉、ベーキングパウダー、塩を入れて混ぜ合わせる。
  - ④③へレーズンを入れて混ぜる。
  - ⑤蒸し器に入る大きさのケーキ型にクッキングペーパーを敷き、そこへ④の生地を入れて蒸し器で20分程度蒸す。竹串を刺して生地が付いてこなければ出来上がり!
- ※蒸し器の蓋にはさらし布などを巻いて水滴が落ちないようにするときれいに仕上がります。