

12月 給食だよ!



日に日に気温が下がり、いよいよ冬本番となってきました。この季節は空気が乾燥し風邪をひきやすくなります。風邪の予防は手洗い・うがい・睡眠・そしてバランスの良い食事が必要です。体を温めてくれる根菜やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこ類などを食べて風邪やインフルエンザに負けない体を作りましょう!



今がおいしい! みかん

冬になると恋しくなるのがこたつとみかん。

みかんはビタミンCがそのまま摂れて免疫機能を高め風邪の予防にも繋がります。食物繊維も多く含まれていて薄皮にも栄養があるので、一緒に食べると栄養を無駄なく摂ることが出来ます。



12月21日(土)は『冬至』です



冬至とは、一年のうちで最も太陽の出ている時間が短く夜が長い一日です。この日にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると風邪をひきにくいと言われています。給食では、20日(金)にかぼちゃのサラダが登場します!

給食レシピ紹介 《チーズケーキ》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

クリームチーズ	20	砂糖	8	鶏卵	15
ヨーグルト	8	小麦粉	4.5		

- ①クリームチーズをボウルに入れ、泡立て器で混ぜてクリーム状にする。
- ②①にヨーグルト、砂糖、鶏卵の順に入れ、よく混ぜる。
- ③②にふるった小麦粉を入れ、木べらで混ぜて180度のオーブンで20分程焼き、きつね色になったら出来上がり!

※少し冷ますと生地が落ち着いて美味しいです。