

寒さも徐々に厳しくなり、早いもので今年も残り1カ月程となりました。朝は布団から中々出られない日も、多いのではないのでしょうか？
 そんな寒い冬の朝には、しっかり朝ご飯を食べて身体の代謝を上げ、体温を上げる事も大切です。
 特に、エネルギー源になるごはんやパンなどの炭水化物、温かいスープや味噌汁を食べる事がおすすめです。
 そうすることで、風邪などの予防にもつながります。朝ご飯を食べて、冬の寒さに負けない、丈夫な身体を手に入れたいですね！



今年の冬至は12月22日

冬至とは24節気のひとつで、1年で夜が最も短く、昼が短い日を指します。
 しのめ保育園のお食事では、冬至に食べると良いとされている南瓜を使用した、『いとこ煮』と、ゆず湯の代わりに『大根のゆず和え』が登場します！



～和食の魅力～

今回は、私たち日本人に馴染みの深い「和食」について、少しご紹介します。
 日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。
 この「和食」とは、料理の事だけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的習慣を意味し、次の4つの特徴があります。

①多様で、新鮮な食材とその持ち味の尊重	②健康的な食生活を支える栄養バランス
③自然の美しさや季節の移ろいの表現	④正月などの年中行事との密接な関わり



また、和食には欠かせないだしの「うま味」は、明治時代に日本人によって発見されました。
 甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして、世界でも認められ、英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

- ・昆布・・・グルタミン酸
- ・かつお節、煮干し・・・イノシン酸
- ・干しいたけ・・・グアニル酸



持続可能な社会を実現するためにも、大切にしていきたい食文化です。
 普段の食事を通して、改めてその魅力を感じていきたいですね。

スフレチーズケーキ

【材料】（パウンドケーキ型18cm）

- ・クリームチーズ 100g
- ・卵黄 2個分
- ・牛乳 50cc
- ・卵白 2個分
- ・小麦粉 50g
- ・砂糖 50g
- ・ラム酒 少々（お好みで）

【作り方】

- ①オーブンは、180℃に予熱しておきます。
卵白に塩をひとつまみ入れ、砂糖を3回くらいに分けて入れながら、メレンゲを作ります。（ツノが立つまで）
- ②別のボウルに、常温に戻したクリームチーズ、卵黄、牛乳、小麦粉、お好みでラム酒を混ぜます。（粉は振るわなくてOK!）
- ③②に①で作ったメレンゲを1/3入れ、泡立て器でしっかり混ぜます。ゴムベラに持ち替えて残りのメレンゲを入れ、切るようにさっくりと混ぜ合わせます。
- ④型にシートを敷き、生地を入れて底をトントンして空気を抜き、40～50分湯煎焼きをします。
※天板に水を張るのが難しい場合、型より大きいお皿などを使用してみてください！
- ⑤焼きあがったら、オーブンから取り出し、冷めたら型から取り出し、冷蔵庫で冷やして完成です！

＜クッキング＞

- ・めばえ
- 2日(金) ほうれん草のごま和えを作ってみよう！
- 7日(水) みかんのサラダを作ってみよう！
- 14日(水) ポテトサラダを作ってみよう！
- 16日(金) 中華スープを作ってみよう！
- ・つぼみ、みのり
- 15日(木) 豚バラ大根を作ってみよう！
- 28日(水) スノーボールクッキーを作ってみよう！

