

日に日に寒さが厳しくなり、季節はすっかり冬になりました。いよいよ今年も最後のひと月となりましたが、12月はクリスマスにお正月と子ども達にとっては楽しみがいっぱいの月です。保育園でも17日(土)にハッピークリスマスを、22日(木)にはクリスマスランチを行います。

クリスマスランチは唐揚げやフライドポテトなど子どもたちが大好きなメニューをプレートに盛りつけていつものお食事とは少し違った雰囲気。年に1回のイベント、子どもたちに喜んでもらえるよう頑張ります。

### 寒さに負けない体づくり！朝食食べて朝からぼかぼか！

これからインフルエンザなど風邪が流行しだす時期です。

元気いっばいに日々過ごすためにも1日の始まりの朝食はとても大切です。

朝食には①体のリズムを整える②体温をあげる③排便が促され腸内環境を良好にするといったメリットがあります。

しかし、なかなか朝食が進まないお子さんもいらっしゃると思います。

以下のことなどを少し気にかけてあげるといいかもしれません。

・夕食の時間、量は適正か・・・

朝食をしっかりと取るためには朝空腹である事がまず重要です。

夕食が遅すぎたり食べ過ぎると消化が追いつかず朝食をとる準備が体内で整いません。

・起床時間を早める・・・

起きてから朝食までに身支度をしたり他のことで体を動かすことによって体と頭が起きてきて

朝食を食べる気持ちになってくることもあります。

・朝の楽しみにする・・・

子どもの好きなメニューやお気に入りの食器を用意したりするなど

楽しみになるようなものを取り入れる。

### 【クッキング】

(つぼみ・みのり)

(めばえ)	2日(金)ポテトサラダ作り	6日(火)トマトスープ作り
16日(金)	かぶのゆず和えを作ろう	12日(月)麻婆豆腐作り
16日(金)	里芋でチップス作り	19日(月)海老シュウマイ作り
21日(水)	ほうれん草のお浸しを作ろう	20日(火)あんかけ麺作り
	21日(水)南瓜のいところ煮作り、ひつつみ汁作り	
	27日(火)さつま芋のりんご煮	

### ★ひつつみじる★

材料【4人前】

- ・小麦粉 300g
- ・水 150CC
- ・白菜 200g
- ・大根 1/4個
- ・人参 1/2本
- ・ごぼう 80g
- ・油揚げ 2枚
- ・かつおだし 600cc
- ・みりん 50CC
- ・うすくちしょうゆ 50CC

- ①ボウルに小麦粉を入れ、少しずつぬるま湯を加えながら耳たぶくらいの固さまでこねる。
- ②白菜はざく切り、人参、大根はいちょう切り、油揚げは短冊切りに。ごぼうはさがきにして水にさらしておく。
- ③鍋にAをいれ沸いたら具材を加え煮ていく。
- ④①の生地を薄く伸ばし、ちぎりながら鍋の中に落としていく。生地の色が透明になったら完成。

ひつつみ汁は岩手県のふるさとの味。

「手でちぎる」ことを方言で「ひつつみ」と言うことからその名がついたと言われています。

生地にごまやカレー粉等を練り込みアレンジしても楽しめます。

