



長野こども学園

2023. 12. 1

12月号



今年も残すところ、あと 1 ヶ月になりました。これからの季節はクリスマスやお正月など、子ども達にとって楽しい行事がたくさん待ち構えています。風邪などで体調を崩さないよう、栄養たっぷりの食事をとって、元気に冬を過ごしましょう。

### <15日 誕生会>

お誕生日のお祝いゆかりご飯、ハンパンのチーズフライ、酢の物、すまし汁、乳酸菌飲料をランチプレートに盛ります。おやつは、色がきれいな人参のカップケーキです。

### <22日 クリスマス会>

赤や緑のロールパン、星を散りばめたミートローフ、ツリーのポテトサラダ、ABC が入ったスープ。おやつは毎年恒例の噴水フルーツポンチをします☆

25日のおやつにはブッシュドノエルを作ります♪

昼食のデザートにつく旬のフルーツは、いつも八百屋さんおすすめの果物が登場します。また、冬至メニューとしてかぼちゃの土佐煮が登場します。



### 12月の平均値

以上児	平均量	エネルギー 548kcal	脂質 18.4g	たんぱく質 20.6g	塩分 1.9g 未満	カルシウム 243mg
-----	-----	------------------	-------------	----------------	---------------	----------------

### ★今月のおすすめメニュー★

#### ココナッツクッキー(約20枚分)

バター(マーガリン)120g      ブラウンシュガー(普通の砂糖でも可)90g      卵 2/3 個  
小麦 130g      アーモンドパウダー 50g      ベーキングパウダー-小さじ 2/3      バニラオイル少々

ココナッツ(粉末タイプが食べやすいですが細切りでもOK)

- ①ボールに柔らかくしたバターと砂糖を一緒に白っぽくなるまですり混ぜる。
- ②溶き卵を少しずつ①に加えていく。
- ③小麦粉とアーモンドパウダー、ベーキングパウダーを一緒にふるっておき、それを②に入れて木べらでさっくり混ぜ合わせる。
- ④さらにココナッツを加えて混ぜる。
- ⑤天板にオーブンシートをひき、生地をスプーンで落とし形を丸くして 170 度のオーブンで 15 分焼いて出来上がり



### ★忙しい日の食事づくりの工夫★

- ★ 具たくさん汁物を!! 味噌汁、豚汁、けんちん汁、シチュー、野菜スープ!!
  - ・ トマトのホール缶を使って、ソーセージ、キャベツ、玉葱などを加えてトマト煮込みスープ
  - ・ つくりおきして、こんなアレンジ!      シチューに冷凍ごはんを入れてリゾット風に!
- ★ ひと鍋で肉も野菜も入ってる料理!!
  - ・ フライパンで野菜炒め、ジャーマンポテト、キャベツと豚肉のオイスターソース炒め!
  - ・ 中華風に野菜とカニ缶などを炒め、味を整えて、片栗粉でとろみをつける。

### ★冬至(12月22日)★

冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力がもっとも弱まる冬至の翌日から再び力がよみがえり、冬至を境に運が向いてくると考えられています。

【冬至の七種(ななくさ)】・・・なんきん、きんかん、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんでん、うどん(うどん)。「ん」が2つ付きたくさんの「ん=運」を呼び込む食べ物を食べると良いそうです。



# \* 食育の取り組み \*



秋ごろに植え付けしていたサツマイモの収穫をしました。今回は小さいクラスの子も達が抜いてくれましたが、とっても大きなお芋がゴロゴロ出てきました。3時のおやつの大学芋に登場しました。



おおきなおいも〜♪



やさしくスコップで土をとります〜♪

いろいろなお砂糖を見せてあげました。



左から「黒糖」「三温糖」「上白糖」「粉糖」です。この日のおやつは『黒糖蒸しパン』でした。「こくどうって何??」とこども達。サトウキビからとられた体に優しく、昔ながらの砂糖だよ〜と知っている子どももいました。



美味しかったヨ!!

乾物(かんぶつ)を見せてあげました♪



カラカラに乾いた乾物を触って、これなにかなあと当ててもらいました。その後、水を入れてどう変わっていくか実験をしました。



## \* 11月の誕生会 \*

みんなで囲んで食べるご飯は、やっぱり美味しいね☆☆



高野豆腐、春雨、切干大根、麩、わかめ、ひじきを用意しました。