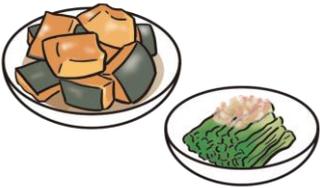


いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。今年1年、様々な活動・勉強に取り組み成長したお子さんに拍手です。そして、温かく支えてくださった保護者の皆さんに感謝申し上げます。健やかな体で楽しい年末年始を迎えるためにも、体調管理をいつも以上に心がけたいですね。

免疫力を高めよう!

今年は今例年と比べ、インフルエンザの流行が早く、大きな波が来ています。体調を崩しやすいこの時期だからこそ、食で体を守る大切さを改めて感じます。免疫力を高める食べ方をご紹介します。

野菜をたっぷり!



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

具たくさんのお味噌汁



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気を付けながら、具たくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくします。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

「一陽来復」、冬至ですよ!

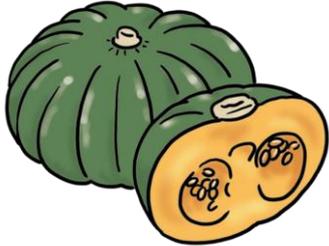
「冬至」は1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

「運盛り」



「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物を食べて「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされています。

冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬ののりきり貴重な栄養源にもなりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。

今年の冬至給食は、柚子の果皮と果汁を使った、香り爽やかなあえ物「柚子しめじ」と、山梨県の伝統100年フードである「ほうとう汁」です。南瓜をはじめ、様々な野菜、肉が入り栄養満点です。

★かんたんクッキングレシピ★

冬休み、おやつを作ってみませんか？ホットケーキミックスで作れる簡単レシピをご紹介します。

- | | |
|---|---|
| <p>材料
(10個分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホットケーキミックス 1袋 ・卵 1個 ・砂糖 大さじ3 ・サラダ油 大さじ3 | <ul style="list-style-type: none"> ・ホイップクリーム 1本 ・好きなトッピングの材料 適量 <p>使う器具</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボウル ・ケーキ紙カップ ・泡だて器 ・電子レンジ |
|---|---|



- 作り方**
1. ボウルに卵を割り入れて、泡だて器でほぐし、砂糖、牛乳、サラダ油を混ぜる。
 2. 1にホットケーキミックスを入れて、なめらかになるまで混ぜる。
 3. 2の生地をケーキカップ10個に分けて入れる。
 4. 電子レンジに1個入れて50秒ほどチンする。
 5. 冷めたらホイップクリームをしばらくトッピングを飾る。

かんたん
レシピ
50秒で焼ける
クリスマスケーキ

- | | |
|--|--|
| <p>材料
(10個分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホットケーキミックス 200g ・豆乳 200ml ・バター 50g ・チョコチップ 50g | <ul style="list-style-type: none"> ・75mlのマフィンカップ 10個 <p>使う器具</p> <ul style="list-style-type: none"> ・耐熱容器 ・マフィン用紙カップ ・電子レンジ ・ボウル ・フォーク ・泡だて器 ・オーブン |
|--|--|



- 作り方**
1. かぼちゃを耐熱容器に入れて、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで5分加熱する。
 2. フォークなどでかぼちゃをつぶす。
 3. ボウルにホットケーキミックスと豆乳を入れよくかき混ぜる。
 4. しっかりと混ぜたら、溶かしたバターと2のかぼちゃを入れよく混ぜ、チョコチップを入れる。
 5. マフィンカップの2/3まで生地を入れ、170度のオーブンで15~20分焼く。

かんたん
レシピ
かぼちゃの
カップ
ケーキ