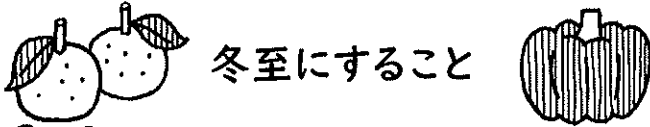




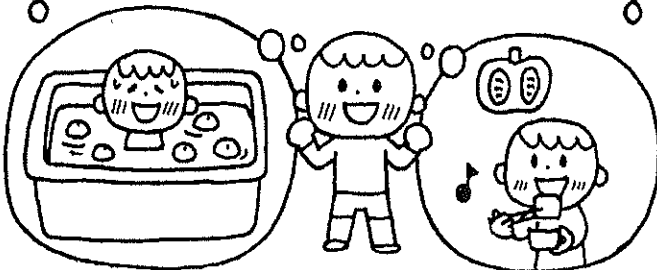
2020年12月1日 12月号
 ゆらりん港南保育園
 栄養士 宮川 さとか

クリスマスや大掃除など年末にかけて忙しくなる12月がやってきました。あれこれ手間をかけることが少なくなりがちですが、子どもといっしょに大掃除をしたり、クリスマスパーティーやお正月の準備をしたりしてお手伝いをしてもらうのもいいですね。冬至のかぼちゃ料理やおせち料理は昔からの日本の文化を伝えるいい機会です。




冬至にすること

1年で最も昼が短くなる冬至。今年は12月21日(月)が冬至です。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。冬至の日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。冬至の日にかぼちゃを食べてゆっくり湯船につかり、ゆずの香りでリラックスしてみたいはいかがでしょうか。

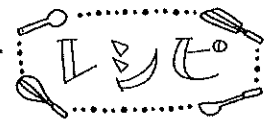


親子クッキングのすすめ



親子で食事作りにチャレンジ！手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よ～く振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。

～餃子の皮でつくるミニピザ&キッシュ～



【作り方】★餃子の皮はピザとキッシュで半分ずつ使用します

【材料】2人分

- 餃子の皮(大判) 1袋
- 玉ねぎ 1/2玉
- ベーコン 2枚
- ほうれん草 1束
- ケチャップ 適量
- パセリ 適量
- ホワイトソース 100g
- ピザ用チーズ 適量

～ミニピザ～ ①玉ねぎ、ベーコンを2cm長さの薄切りにし、炒める →半分はキッシュに残す

- ②餃子の皮にケチャップを薄くぬる
- ③玉ねぎ、ベーコンを②の上ののせ、上からパセリとチーズをかける
- ④オーブントースターで5分焼いたら完成♪

～ミニキッシュ～ ①ほうれん草をゆでて2cm長さに切る

- ②玉ねぎ、ベーコン、ほうれん草をホワイトソースとあえる
- ③餃子の皮を2枚重ねたアルミカップに入れる
- ④アルミカップに②を入れ、上からチーズをかける
- ⑤オーブントースターで10分焼く
- ⑥アルミカップから外したら完成♪

★焼き時間は焼き色を見ながら調整して下さい
 ★アルミホイルを上から被せると焼き色がつきにくくなります