

12月給食だより



2024年11月25日発行

給食室 栄養士 福永



咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？柔らかいものばかり食べたり、食べ物を細かくして食べてばかりいると、丸飲みや吸い食べのくせがついてしまい誤嚥につながります。

園ではしっかり咀嚼をしてほしいので、野菜を大きく切ったりするめなどの固いものも提供しています。また、誤嚥を防ぐためにミニトマトはカットします。しっかり咀嚼をして、誤嚥などがないように気を付けたいですね。

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。生活リズムを整え、普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない体づくりをしていきましょう。

12月21日は冬至

一年で最も風が短くなる冬至。冬至と言えば、南瓜とゆず湯です。運がつく食べ物として南瓜（なんぎん）を食べ、血行を良くし風邪を予防するとしてゆず湯に入ります。南瓜にはビタミンもたくさん含まれています。風邪をひきやすいこの時期だからこそ、試してみたいはかたがでしょうか？

今月のレシピ
南瓜クッキー

子どもたちに
人気です！

<材料>子ども1人分

| | |
|-----------|------|
| 小麦粉 | 20g |
| 砂糖 | 5g |
| ベーキングパウダー | 0.6g |
| 豆乳 | 6g |
| 油 | 4g |
| 南瓜 | 6g |

<作り方>

- ① 南瓜をボイルしてつぶしておく。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ③ ①に砂糖を加え、②を入れ、豆乳と油も加え混ぜていく。しっかりと混ぜて生地を作る。
- ④ 丸く筒状にして5mm幅にカットしたり、平らにして型抜きをしてもいい。
(型抜きする場合は少し固めにした方がやりやすいので、豆乳・油を調整して加える)
- ⑤ 170℃のオーブンで12分焼いたら完成。