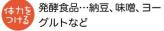


食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあた マ ためる料理で体温を上げましょう。



ビタミン、ミネラルの多い 食材…緑黄色野菜や果物





いよいよ今年も残りわずかとなり、年末年始の過ごし方について考える時季となりました。 よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を 高めていくことにつながります。元気に年越しできるよう、十分な睡眠、規則正しい生活、 手洗い等、心がけましょう。

てんし組、ヨゼフ組で食育講座を行いました

11月にヨゼフ組、12月にてんし組で「食べ物の旅シアター」を行いました。ヨゼフ組てんし組では初めての食育講座でしたが、子ども達は真剣に聞いてくれて、質問にも一生懸命に答えてくれました。 口から入った食べ物が体の中でどうなるのか、うんちになるまでの過程や、食べるとどうして元気が出るのか、よくかむことの大切さや、好き嫌いしないで食べることの大切さを学びました。

きゅうしょくだより

22 (A) 23 (A) 23 (A) 23 (A) 24 (A) 24



12月



つくってみませんか

米粉のスノーボールクッキー

保育園でも人気のおやつです

【材料 】子ども4人分

米粉	8 5 g
コーンスターチ	3 5 g
砂糖	2 4 g
マーガリン	7 0 g
粉糖	2 0 pl = 0

脂質が多いので食べすぎには注意しましょう

【作り方】

- ①ボールにマーガリンを入れ、常温に戻す。
- ②砂糖を加えて、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ③米粉とコーンスターチを振り入れ、ゴムベらでさっくり混ぜる。
- ④ひとつずつ丸く成型し、180 **C**のオーブン で15 分焼く。

粗熱が取れたら粉糖をまぶす。