

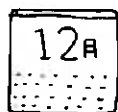
# 12月 給食だより

令和4年12月1日 たかおこども園



日に日に空気が冷たくなり、寒さの厳しい季節になってきました。気温差も激しく、風邪をひきやすい時期なので、「手洗い・うがい」をして予防をしっかりと行いましょう。また、からだの温まる食事で寒さを乗り切り年末年始を元気に迎えましょう。

今月は、15日(木)にお餅つき大会をし、おやつにきな粉餅を食べます。23日(金)にはクリスマス会と嬉しい行事が目白押しです。今年も残り1ヶ月ですが楽しく過ごしましょう。



## 冬休みの生活リズム



年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。イベントごとが多いこの時期、絶対に子ども優先！というわけにもいかない事もありますが、子どもの睡眠のリズムだけは守りたいものです。夜寝る時間や朝起きる時間はなるべくいつも通りに過ごすように心がけましょう。



おはよう



おやすみ



## 寒い季節の汁物のススメ

温かい食べ物は冬にぴったり！消化酵素の働きを促進して消化吸収を助けてくれ、体を芯からポカポカにしてくれます。

温かい汁を冷めにくくするには、具たくさんの汁物に片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。また、生姜のしぼり汁やゴマ油を酌的加えたいするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもオススメです。

冬野菜を沢山入れたお鍋で食卓を囲み、楽しい食事、体の温まる食事で寒さを乗り切りましょう！



### ☆ ココアスノーボール ☆

<材料> 5人分

- ・小麦粉 130g
- ・ココア 10g
- ・バター 80g
- ・さとう 30g
- ・粉糖 30g

### <作り方>

- 1 小麦粉とココアをふるう
- 2 さとうを加える。
- 3 溶かしバターを2に入れひとまとめにする。
- 4 一口サイズに丸め、180℃12分焼く。
- 5 焼きあがったら粗熱をとり、粉糖をまぶし出来上がり！

ココアなしでも美味しく作れます！  
子どもたちにも人気のメニューで12月1日のおやつに取り入れています

