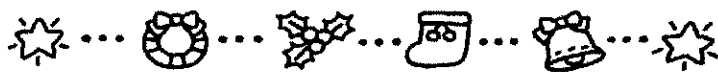


令和4年11月30日

# 12月 食育だより

たちばな保育園 給食室



日が沈むのが日に日に早くなり、冷たい風が本格的な冬の訪れを感じさせます。空気が乾燥する季節ですので手洗いうがいをしっかりとし、風邪を防ぎましょう。

## 冬至

冬至とは、一年で最も夜が長く昼が短い日です。この日を境に少しずつ昼の時間が長くなっていきます。冬至の日にかぼちゃを食べてユズ湯に入ると、1年間大きな病気にかからず、風邪をひいた場合でも長引かないといわれています。また、「融通が利きますように」という意味も込められています。



かぼちゃは、ビタミンA、C、Eなどのビタミン類を多く含む緑黄色野菜です。ビタミンA、Cには細菌やウイルスを撃退する効果があるので、空気が乾燥し寒さで体調を崩しやすい冬にぴったりなのです。その他に特に多いのがβカロテンです。βカロテンには免疫力を高める効果があります。

## レシピのご紹介～バナナケーキ～



### <材料1人分>

- ・小麦粉…10g
- ・ベーキングパウダー…0.2g
- ・塩…少々
- ・卵…10g
- ・砂糖…6g
- ・バナナ…10g
- ・レモン汁…少々
- ・牛乳…3g
- ・マーガリン…6g

### <作り方>

- ① 卵と砂糖をよく混ぜておく。
- ② バナナはつぶして、レモン汁・牛乳を加え、どろどろ状にしておく。
- ③ マーガリンは湯せんで溶かす。
- ④ ①の中に小麦粉・ベーキングパウダー・塩をふるいながら入れて混ぜ、さらに②・③を順に入れ、混ぜる。
- ⑤ ④をアルミカップに流し入れ、200度に温めたオーブンで約15分焼く。

## 食育活動

うさぎ組さんで型抜きクッキーをつくりました。型を抜くのに苦戦しましたが、色々な形のクッキーが焼き上がると、

「みてみてー！」と楽しそうに見せ合っていました。

