

# 12月 給食だより

かわまた認定こども園

あっという間に12月になりましたね。冬は乾燥しやすく、菌が繁殖しやすいので風邪の流行る季節です。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よい食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作をして、はやめの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

## 家族で食事を楽しみましょう♪

12月～1月は、クリスマスやお正月など家族や親しい人と共に食事ができる良い機会です。大勢で食べる喜びや安心感は料理をより一層美味しく感じることに繋がります。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。食事の際には、なるべくテレビを消し、食事に集中できる環境づくりもおすすめです。親子での会話を楽しみながらとる食事もよいものです。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。

## 12月22日は冬至の日

冬至とは1年の内で一番太陽が低くなるので日照時間は短く、夜が長くなる日です。反対に日照時間が長く、夜が短い 夏至と比べると日照時間に約5時間も差があります。「冬至にカボチャを食べると風邪をひかない」といいますが、かぼちゃは緑黄色野菜の王様といわれるほどビタミンやカロチンが多く含まれた栄養満点の野菜です。冬になると風邪をひきやすくなりますが、かぼちゃに含まれるビタミンやカロチンには、肌や粘膜を保護して風邪に対する抵抗力をつけてくれる作用があります。なので冬至にかぼちゃを食べるのは、風邪をひきやすい季節に向けて「風邪を予防しよう！」という意味があります。

## 12月25日はクリスマス

もうすぐクリスマスですね♪みなさんはどんなケーキを準備しますか？

世界各国でも、その国ならではのケーキが食べられているのでご紹介します♪

フランス  
ブッシュドノエル

ドイツ  
シュトーレン

オーストリア  
クグロフ

ニュージーランド  
パブロバ



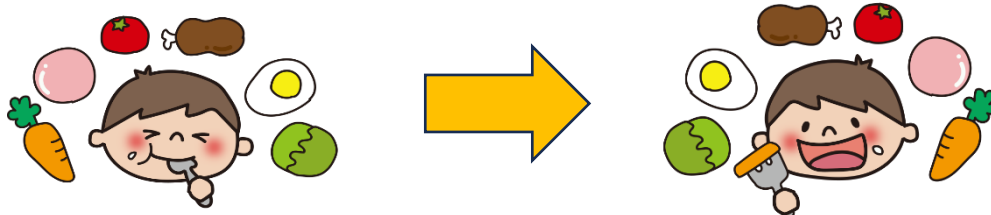
どれも美味しそうですね♪ぜひ子ども達と一緒にクリスマスケーキを選んだり、作ったりしてみてください♪



## 好き嫌いしていますか？



子どもに好き嫌いがあるのは当たり前のことで、大人と子どもでは味覚の敏感さが異なるためです。昔嫌いでも食べられなかったものが大人になってから食べられるようになった、という経験はありませんか？それは大人になって味覚が発達し、味の感じ方が変化したためです。子どもは本能で味を選び好みしています。生命維持に不可欠なエネルギーを含む甘味、アミノ酸を含むうま味は好みます。その一方で、酸味は腐敗の味、苦みは毒の味と認識されるため、子どもは本能的に嫌がります。そして、食べ物のおいしさは経験で知るものです。「おいしさ」は味覚だけではなく、嗅覚・視覚などの五感のほか、心理状態や環境、知識など統合して感じ取っています。子どもが好き嫌いをしても今は味覚を育てている途中です。「一口だけでも、なめるだけでも」とたくさんのおいしさを経験させてあげてください。



# Cooking

今月の給食室おすすめレシピは12月15日のおやつに提供する予定の  
クリスマスカップケーキです♪

【材料】	カップケーキ12個
小麦粉	90g
バター	40g
砂糖	60g
卵	1個
牛乳	50cc
ベーキングパウダー (デコレーション)	小さじ1
生クリーム	200cc
砂糖	30g
抹茶	小さじ2

### 【作り方】

- ・オーブンは170度に予熱します。
- ・バターを常温にもどしておき、なめらかになるまで混ぜる。
- Ⅰ・混ぜたバターに砂糖を入れよく混ぜる。
- ・↑に卵を数回に分けて入れ、よく混ぜたら牛乳も加える。
- ・小麦をとベーキングパウダーは合わせてふるい、数回に分けて生地がなめらかになるまで混ぜる。
- ・予熱したオーブンで15分～20分焼き完成。
- ・生クリームにさとう抹茶を加えツノが立つまで泡立てる。
- ・冷めたケーキの上にソフトクリームのように絞って完成！

