



2018年12月3日  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保土ヶ谷保育園

今年も残すところ1か月となりました。これからの季節、どんどん寒くなりますので、風邪やインフルエンザが流行するシーズンとなります。バランスの良い食事はもちろん、しっかり休息をとることも大切です。睡眠不足は疲労の原因となり、体の抵抗力を低下させます。しっかり食べて体を温め、十分に睡眠をとり、風邪を吹き飛ばしましょう。

## 冬が旬の食べ物

### 鱈 (さわら)

「鱈」の字は晩秋から初春の産卵期に沿岸で漁獲されることからきています。ビタミン類が豊富で、DHAはさんまやいわしより多いといわれます。有名な西京漬けのほか、塩焼き、照り焼きにもおすすめです。



### ねぎ

独特の刺激臭と辛味のある野菜。疲労回復、食欲増進、発汗作用や消化液の分泌などの効果から、古くから、かぜの特効薬として用いられてきました。鍋物、ぬた、炒め物、汁ものなどにおすすめです。

### 白菜

味にクセがないので鍋もの、汁もの、炒めもの、煮ものなどさまざまな料理で楽しむことができます。ビタミンCや食物繊維が豊富です。横にすると重みで痛むので、芯を下にして立てて保存しましょう。



### 人気メニュー チーズケーキ

#### 材料・幼児5人分

クリームチーズ ……200g  
グラニュー糖① ……30g  
グラニュー糖② ……15g  
卵(Mサイズ) ……1個  
レモン汁 ……少々  
小麦粉 ……15g



#### 作り方

- ①、卵を卵黄、卵白に分ける。
- ②、卵白にグラニュー糖①を3回に分けて入れてホイッパーで混ぜてメレンゲを作る。(グラニュー糖を入れる前に塩を味が変わらない程度入れ混ぜておくと固まりやすいです。)
- ③、卵黄にグラニュー糖②を3回に分けてホイッパーでクリーム状になるまで混ぜて、②と合わせておく。
- ④、クリームチーズは、常温にもどしレモン汁を加えクリーム状に混ぜる。
- ⑤、④に③とふるった小麦粉を加えゴムべらなどで気泡を潰さないよう混ぜ合わせる。
- ⑥、ケーキ型に生地を入れ180℃のオーブンで40分～50分焼いて完成。