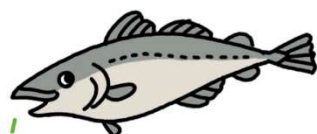




2021年 12月 1日発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズⅡ
栄養士

早いもので、もう師走となり、慌ただしさを感じる時期になりました。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳児期は特に、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい!
タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあらと伝えられています。



今月のレシピ「鶏の海苔焼き」

材料 ・鶏もも肉…50g ・おろししょうが…0.2g
・おろしにんにく…0.2g ・濃口醤油…1.5g
・みりん…1g ・砂糖…0.3g ・食塩…0.1g
・片栗粉…4g ・油…3g ・刻み海苔…0.5g

作り方

1. 鶏肉に合わせ調味料を絡め、10分漬け込む。
2. 1に片栗粉をまぶしてから、油を絡め、刻み海苔をまぶしつけて、190～200℃のオーブンで10分程度焼く。(フライパンでも可。)

