

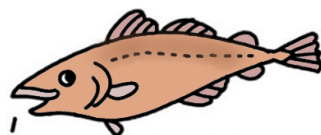
木枯らしの吹く季節となりました。今年も残すところあと1ヵ月です。寒さはこれから一段と増してきます。体温が低下して抵抗力が弱くなると、風邪をひきやすくなってしまいます。朝起きるのがつらい季節ですが、朝食はからだを中から暖めてくれます。日頃から寒さに強いからだを作り、冬を乗り切りましょう！



冬至にすること

一年でもっとも風が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。昔は、真夏の太陽をあびて育った夏が旬のかぼちゃを大事に保存して、冬至の日に食べると病気になるまいといわれていたため、この日にかぼちゃを食べようになりました。

また、ゆず湯に入るとゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、からだを温めて風邪の予防にもなります。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚です。色々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、栄養バランスもよくとることができます。

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みかん。みかんはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防にもつながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



豆乳もち

●材料●

- 豆乳・・・200cc
- 牛乳・・・100cc
- 片栗粉・・・55g
- 砂糖・・・25g

豆乳のみ、牛乳のみでも作れます♪

- きな粉・・・
- 砂糖・・・ お好みの量

あんこや黒蜜を添えてもおいしいですよ♪

●作り方●

- ①鍋に★の材料をすべて入れて片栗粉と砂糖が溶けるまでまぜる
- ②かき混ぜながら中火にかけて、とろみがついてきたら弱火にして、お餅のようになるまでよく混ぜる（目安は3～4分ほどです）
☆POINT⇒焦げ付かないように、なべ底からしっかり練り、かき混ぜ続けます。
- ③型に流しいれて冷やし、固まったら一口大に切り分けてきな粉をまぶす

エプロン・三角巾・マスクのご用意をお願いします♪



食育予定

★ちゅうりっぷ⇒23日(水)

★さくら⇒10日(木)

★すみれ⇒23日(水)

