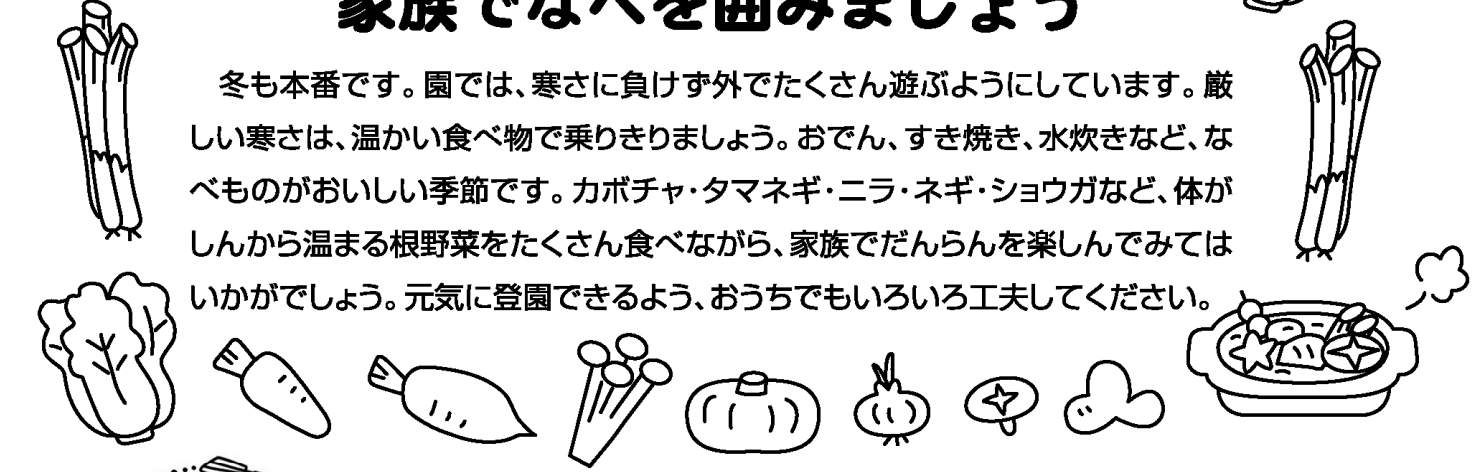




家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。



ささみフリット

材料

鶏ささみ (ひと口大)	35g
砂糖	0.4g
塩	0.1g
こしょう	適宜
米粉	5.5g
コーングリッツ	3.5g
ベーキングパウダー	0.2g
ガーリックパウダー	0.1g
パセリ粉	0.03g
塩	0.05g
豆乳	10.0g
脂	3.0g

作り方

- ①鶏ささみに砂糖をもみこんでおく
- ②Aをよく混ぜ合わせておく
- ③①に塩こしょうをふっしておく
- ④②と③をよく混ぜる
- ⑤180℃の油で揚げる

A

ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。



**Q. かぜでのどが痛い子ども、
そんなときに与える食事の注意点は？**

A. かぜの際の食事は栄養面より、高熱で多量に失われた水分が不足しないよう、脱水症状への対処を優先しましょう。数回に分けてお茶などで水分を与えてください。

年越しソバを 食べる意味

年越しソバで、「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願います。



