

12月 食育だよ

2025年 12 月

ニチイキッズー宮南保育園

クリスマスに年末年始、慌ただしい時期となりました。子どもたちにとってはワクワクの12月ようです。

気持ちの良い小春日和も過ぎ去り、いよいよ本格的な冬の到来です。

寒さも厳しくなっていますので防寒対策をしっかりと、暖かくこの冬を過ごしましょうね。

ゆず

10～12月が旬のゆずは香りが強く日本料理の調味料として使われています。ゆずの皮の香りには抗菌、殺虫、鎮痛作用などのほか、気分をリフレッシュしたり、集中力を高める効果やリラックス効果があります。血行を促進し、体を温める効果もあるといわれます。冬至でゆず風呂に入るの「融通が利く」という語呂合わせ、香りで邪気を払うという意味、そして体を温めて風邪を予防するといった健康効果を願う意味が込められています。



チーズケーキ



材料(3人前)	
スライスチーズ	2枚
牛乳	45ml
レモン	1/10切
ホットケーキミックス	30g
卵	1.5個
油	15g
砂糖	15g
いちごジャム	適量

- ① 耐熱容器にチーズ、牛乳を入れ電子レンジまたは鍋で溶かし、レモンを絞ります。
- ② ジャム以外の材料を全てボウルに入れて泡だて器でよく混ぜます。
- ③ 型にクッキングシートを敷いて②を流し入れます。
- ④ オーブンを170～180度に余熱し、40～50分焼きます。
※焦げつくようであればアルミホイルを被せて焼いてください。
- ⑤ 仕上げにジャムをかける

11月の食育

11月は和食に関する食育うどん作りを行いました。
麺の生地を踏んでこねて、のばして切り、
できあがったうどんの盛り付けを行いました。

