



令和元年12月  
倉賀野幼稚園  
栄養士 茂木

今年も、残すところわずかとなりました。

空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。冬を元気にすごすためにも、園はもちろんですがご家庭でも手洗い・うがいを習慣づけていきましょう。

## きれいに手を洗おう!!



## ～今月のパクパクメニュー～

### ごぼうのメープルケーキ パウンドケーキ型(10×18cm)1台分

材料	分量	作り方
ごぼう 無塩バター メープルシロップ たまご グラニュー糖 ホットケーキミックス アーモンドスライス	80g 50g 30g 3個 40g 160g 20g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ごぼうは皮をむき、3cmくらいの千切りにする。</li> <li>② 鍋にバターをとかし、ごぼうを炒める。 ごぼうがやわらかくなったら、メープルシロップを入れて煮る。</li> <li>③ ホットケーキミックスにたまごとグラニュー糖を加えて、さっくりと混ぜる。</li> <li>④ さらに②のごぼうを汁ごと加えて混ぜる。</li> <li>⑤ 型に生地を流しいれ、表面を平にしてからアーモンドスライスをのせ、170度のオーブンで40分程焼く。</li> </ol>
★ポイント★		ごぼうの歯ごたえとメープルシロップの優しい甘さを味わえるケーキです。ごぼうは、炒める前にさっと茹でるとごぼうが苦手な子でも食べられると思います。
こどもがお手伝いできること		生地を混ぜてもらいましょう！ アーモンドスライスをきれいにならべてもらいましょう♪



12/11(水)にペンネのトマトソース煮、いかくんサラダと一緒に出します。

# ～ぐんま・すき焼きの日～

11月29日（金）は、「ぐんま・すき焼きの日」ということで給食で「すき焼き煮」を出しました。

当日使用した牛肉や野菜は、いくつか他県で作られたものもありましたが、群馬県産のものを多数使うことができました。

昨年度もこの取り組みを行ったので、覚えている子もあり、「11月29日は何の日か知っている？」と聞くと「すき焼きの日～」と元気に答えてくれる子もいました。



ちゅうりっぷ組の給食の様子です。



たんぽぽ組の給食の様子です。



さむ ま からだ  
**寒さに負けない体をつくろう！**

つよ からだ  
強い体をつくるためには、からだの免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。

