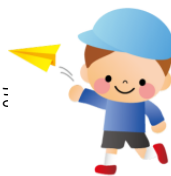




あけましておめでとうございます。
 新しい年が明けて、清々しい毎日を過ごされていると思います。
 これから一段と寒さが厳しい季節になります。よく食べ、よく遊び、夜もよく眠れる生活リズムを整え、心身ともに健やかな体を作っていきましょう。今年も子どもたちの健康を支える食事を提供していきます。よろしくお願いいたします。

冬も水分補給を忘れずに！！

冬は、厚着や室内の暖房などでじんわりと汗をかいています。
 しかし、夏ほどの暑さはないため、つい水分補給を忘れがちになり、気がついた時には、脱水状態になっていることもあります。
 また、ウイルスは寒く乾燥した場所を好みます。口内やのどが乾燥すると、ウイルスが付着しやすくなるため、こまめな水分補給で口内やのどを湿らせることが、感染症対策としても効果的です。
 冬こそ意識して、子どもたちの水分補給のタイミングを作るようにしませう。



12月12日
 すみれクッキング
 {パリパリピザ}を作ったよ♡



餃子の皮にピザソースをぬり、ハム、コーン、ピーマン、チーズをたっぷりのせて、ホットプレートで焼きました。
 チーズトロトロ、皮は、パリパリでとっても美味しかったです。



<チキンのチーズ焼き> こども1人分

鶏もも肉(皮なし)	50g	1・鶏肉は、一口大に切り、Aで下味をつけ、15分ほどおく。
A 酒	2cc	2・玉ねぎは、5ミリ厚さの薄切りにする。小松菜は、茹でて水気をしぼり、1.5センチ長さに切る。
塩	0.2g	3・フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら火を止め、小松菜とホワイトソース、塩こしょうを加えてあえる。
こしょう	少々	4・天板の上にアルミカップを並べ、1を入れ、オーブン180℃で10分ほど焼く。
玉ねぎ	15g	5・4を一度取り出し、3とチーズをのせて、チーズがこんがりするまで再度焼く。
小松菜	15g	
油	1g	
ホワイトソース(缶)	10g	
塩こしょう	少々	
とろけるチーズ	8g	



食の知識 ○×クイズ！！

Q1 牛乳を飲めば飲むほど背が伸びる??

ヒント<牛乳に含まれるカルシウムは、骨や歯をつくるもとになるよ>



こたえ ×
 牛乳だけ飲んでも、カルシウムは体に吸収されにくいので、吸収を助けるには、ビタミンDやマグネシウムなどが豊富な魚やきのこ、海藻などを一緒に摂りましょう。ビタミンDは日光に当たれば体内でも作られるので外遊びもたくさんしましょう。



Q2 苦くないピーマンがある??

ヒント<苦みの原因の一つは、ピラジンというにおいの成分なんだって。>



こたえ ○
 熟したピーマンは赤色で苦くないよ。緑ピーマンが熟すと、苦み成分であるピラジンが減少し、栄養価もアップします。緑のピーマンも、切ってから茹でればピラジンが水に溶けて苦みが減ります。また、ベーコンなどと一緒に炒めれば、肉の油のコーティングで苦みがおさえられます。

