

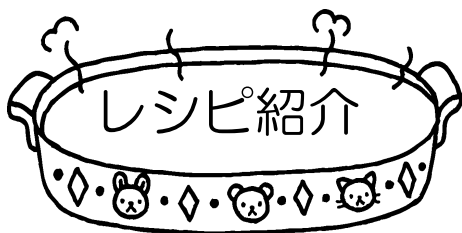


こでまり保育園
平成 28 年 12 月 8 日

園庭に木枯らしが吹き、ほほに当たる風も一段と冷たくなってきました。そんな寒い中、こども達は発表会の練習をがんばっていますが、風邪気味の子も増えているようです。冬は空気が乾燥します。皮膚や粘膜が乾燥すると、風邪をひきやすくなります。ゴマやクルミなどの木の实、きのこ類には粘膜を潤す働きがありますので、積極的に食事にとりいれると予防にもつながります。体調管理に気をつけて寒い冬を元気に過ごしたいですね。

風邪を防ぐ 4 つのポイント

- 外から帰ったら、必ず手洗い
- うがいをする
- 体を温かくする。
- 部屋を乾燥させない。ウイルスは乾燥した場所を好みます。
- 栄養と睡眠を十分にとって、体力をつける。

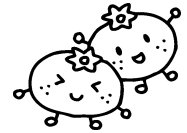


かぼちゃコロッケ 材料 (4人分)

| | | | |
|--------|------|----------|-----|
| かぼちゃ | 300g | 卵 | 40g |
| 鶏ひき肉 | 60g | パン粉 | 30g |
| 玉ねぎ | 80g | 揚げ油 | 適量 |
| サラダ油 | 4g | トマトケチャップ | |
| 塩 | 少々 | | 30g |
| スキムミルク | 12g | ウスターソース | |
| 小麦粉 | 20g | | 8g |



旬の果物「みかん」

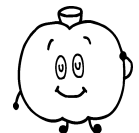


みかんは冬の間、食卓には欠かせない果物です。みかんは品種がとても多いのですが、その中でも温州(うんしゅう)みかんは日本の代表的なみかんです。種がなく、果皮がむきやすいので食べやすい品種です。

みかんの白い筋や袋には、食物繊維が多く含まれるので、便秘に効果的です。またこの部分にはビタミンPが多く含まれています。ビタミンPにはビタミンCの吸収を助ける働きがあり、毛細血管、血管壁を強くし、高血圧や動脈硬化などを予防する効果があるそうです。栄養的には筋も一緒に袋ごと食べる方が理想的です。

ツヤが良くて色が濃く、ヘタの切り口が小さめで、横から見て扁平な形のもの程甘みが強くておいしいみかんです。

作り方



- ① 南瓜は茹でて粗くつぶす。(皮付き、皮なしどちらでも作れます。)
- ② 玉ねぎはみじん切りにする
- ③ フライパンに油を入れ、ひき肉、玉ねぎを炒める。火が通ったら荒熱をとる
- ④ ①、③、塩、スキムミルクを混ぜ合わせ、4等分にして楕円に形を整える。
- ⑤ 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑥ 180度の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦ ウスターソースとケチャップを混ぜたソースをかける。

今年の冬至は12月21日です。冬至は一年のうちで一番昼が短く夜が長い日で、日本ではこの日にゆず湯に入ったり南瓜を食べる風習があります。