

今年も残すところあと1か月。いよいよ寒さも本格的になってきます。  
寒さに負けず散歩に出かけたり、園庭で遊んだり、元気な子どもたち。  
これから、クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんです。食生活や生活リズムが  
乱れやすくなります。食事のバランスに気をつけて新しい年を迎えましょう。

12月22日(月)は**冬至**です

## 冬至の過ごし方

冬至は、一年のうちで昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日。日本では昔から、冬至にカボチャを食べて、ユズ湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。



冬に大切な栄養がたっぷり！

## 根菜類

風邪のウイルスから体を守る「免疫機能」を高めるには、根菜類がおすすめです。寒いこの時期、体の中から温める根菜料理でポカポカ元気になってください。

**にんじん・かぼちゃ**  
粘膜を強くする  
ビタミンAが豊富

**れんこん・じゃが芋**  
免疫力を高める  
ビタミンCが豊富



11/17 水族館パン  
ごまあざらし  
ちゃんあなご  
おさかな



11月お誕生会おやつ



秋のクレープ

## たんぽぽ組給食の様子



## Recipe

\*材料\* (4人分)

- ・牛肉・・・20 g
- ・れんこん・・・100 g
- ・ごぼう・・・100 g
- ・糸こんにゃく・・・80 g
- ・いりごま・・・適量
- ・しょうゆ・・・大さじ1弱
- ・砂糖・・・大さじ1弱
- ・酒/みりん・・・小さじ1弱

## 根菜のきんぴら

\*作り方\*

- ①れんこんは薄いいちょう切り、ごぼうは斜め薄切り、糸こんにゃくは1cm幅にきる。
- ②フライパンに油を引き、牛肉を入れ色が変わるまで炒める。  
さらに、れんこん、ごぼう、糸こんにゃくを入れ炒める。
- ③ある程度火が通ったら、調味料を入れ、汁気がなくなってきたら火を止め、いりごまをちらして出来上がり。

