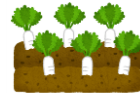


あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。園内には大きなクリスマスツリーが飾られ、給食やおやつを食べに行くことを忘れてしまうほどきらきらなツリーに心を奪われ、毎日うっとり眺めている姿が印象的です。

12月は感染症が流行る季節です。手洗いうがいはもちろん、体を温める食事也很重要です。冬が旬のねぎ、人参、大根、それから玉ねぎ、生姜、にんにく、南瓜は体を温めてくれる食材です。寒い日は野菜たっぷりのスープ煮やお鍋で感染症を予防していきましょう。

## 大根畑あおむしくん襲撃事件簿!?



夕方園庭で遊んでいた子どもたち。突然外から、「先生！大変なことがおきているよ！」と、呼びに来てくれました。急いで畑に行くと…大根3本の葉があおむしくんによって食べ尽くされていました。困ったな、どうしようと悩んでいると、虫博士の男の子が、「ぼくがつかまえてあげるよ！葉っぱの上にはうちがあるからこの葉っぱにまだいるはず！」と、すばらしい推理力で探し始めました。それを見ていた子どもたちも「大根を守るぞー！」と探してくれ、なんと3匹のあおむしくんを見つけることができました！見つけたあおむしくんは大切に葉っぱと一緒に虫かごに入れて育てていましたよ。子どもたちの優しさで大根はすくすくと育っています。収穫するのが楽しみなようで、お味噌汁が食べたいな～おでんもいいね～などと会話が弾んでいる毎日です！



## 冬至にすること

1年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べ、風邪をひかない体になるといわれています。ゆず湯はゆずの強い香りで邪気を払うとされています。今年の冬至は12月22日です。保育園ではクリスマス会のため、残念ながら冬至のメニューができません…この機会にぜひご家庭でかぼちゃの料理やゆず湯を試してみてくださいね☺

子ども達にも先生たちにも大人気メニュー!

### <肉団子のスープ煮>

#### ●作り方●

- ① 干し椎茸は戻してスライスしておき、だし汁はとっておきます
- ② 春雨の下茹でをします
- ③ 人参はいちょう切り、白菜は食べやすい大きさ、いんげんは1cm、玉ねぎの3/4をスライスしたら、①と③をだし汁と共に鍋に入れ、野菜がかぶるくらいの水を入れ、煮ます
- ④ Aの玉ねぎはみじん切りにし、Aをすべて混ぜ、よくこねます
- ⑤ ③の鍋に④を一口大の肉団子にして入れ、煮ていきます
- ⑥ 肉団子に火が通ったら、調味料を入れて味を整えて完成です

#### ●材料●4人分

- A
- 豚ひき肉…150g
  - 玉ねぎ…1/4個
  - パン粉…小さじ2
  - 卵…1個
  - 食塩…小さじ1/4
  - 人参…1/4本
  - 干し椎茸…5g
  - 白菜…100g
  - いんげん…30g
  - 玉ねぎ…3/4個
  - 春雨…20g
  - コンソメ…5g
  - 食塩…小さじ1/2
  - しょうゆ…小さじ1/2



### <旬の食材>

大根、小松菜、チンゲン菜  
長ねぎ、人参、白菜、れんこん  
ブロッコリー、ほうれん草  
みかん、ゆず、たら、ぶり  
ししゃも、かに、海苔

