

冬至にかぼちゃを食べましょう

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、欠かせない食べ物なのです。

ねばねば食品を食べましょう

ねばねば食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、里芋、長芋、なめこなど、粘りのある食物繊維をたくさん摂りましょう。

大根がぐんぐん大きくなりました。

“大根”どんな料理にしようかな？と考え中です。

(みそ汁、酢の物、豚肉と大根の煮物、おでん)

1月におでんクッキングをする予定です。畑にしばらくおくと甘くなるんです。大根を洗って、皮をむいて、包丁で切って、いろいろ経験させたいと思います。みんなでおいしい“おでん”を作りましょう。りすくみもお手伝いおねがいしますね。

きゅうしょくだより

おもちができるまで

材料・・・もち米（見た目白っぽい）

作り方・・・①もち米を蒸す（ねばねばしている）

②蒸した米をこねる

③ぺったんぺったんおもちをつく

④ちぎったり、丸めたりして、形を作る。

⑤出来上がり

(あんこもち、くるみもち きなこもち)

ヤーコン焼き餅

材料（1人分）

小麦粉20g ヤーコン15g 三温糖10g BP5g

バター2g レモン汁少々

作り方

① ヤーコンは皮を取り、半分はすりおろす。

半分はイチヨウ切りにして水にさらしてあく抜きをする。

② 小麦粉・砂糖・BPを合わせ、卵、牛乳、バターを混ぜる。

③ フライパンを熱して②の生地を流し入れ、イチヨウ切りにしたヤーコンをのせて焼く。