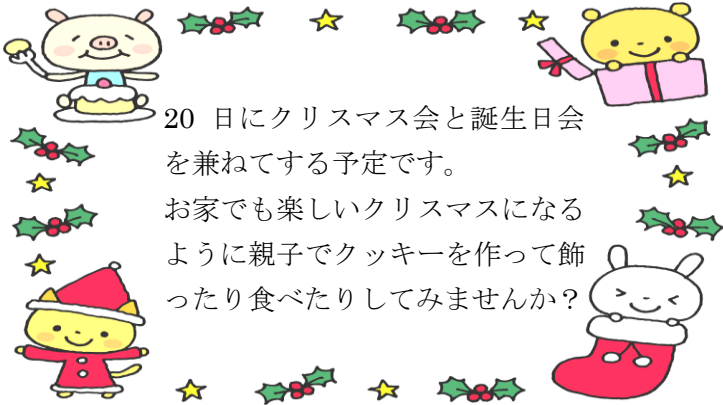




# 12 がつ の 給食 だより

令和元年 12 月 1 日  
くもぎ保育園

早いもので今年も残すところ、わずか 1 ヶ月となりました。日中は暖かいなあと思う日もありますが、朝夕の冷え込みがだんだんと厳しくなってきましたね。これからの季節は、インフルエンザやノロウイルスといった感染症が流行する季節です。今月は楽しい行事がたくさん待っています。手洗い・うがいをしっかりして、体を温める根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜をたくさん食べて、風邪に負けない体作りをしましょう。



20 日にクリスマス会と誕生日会を兼ねてする予定です。

お家でも楽しいクリスマスになるように親子でクッキーを作ったり飾ったり食べたりしてみませんか？

## ☆ 今月の目標 ☆

- ☆ 伝統食作りを体験しよう。
- ☆ 地域のお年寄りの方と、楽しく食事をしましょう。
- ☆ 箸やスプーン。食器の正しい持ち方を身につけましょう。

## ～クリスマスクッキーの作り方～

### 材料

小麦粉 200g  
無塩バター 90g、卵黄 1 個  
分  
グラニュー糖 80g

### 使う道具

ボウル、泡立て器、ゴムべら  
ふるい、ラップ、めん棒  
ぬき型、クッキングシート  
ストロー

### 作り方

- ① ボウルに室温に戻したバターを入れて泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる。
- ② ①にグラニュー糖を 2 回に分けて入れてよく混ぜ、さらに卵黄も加えて混ぜる。
- ③ ②にふるった小麦粉を半分加えてゴムべらで切るようにさっくり混ぜ、なじんだら残りも加えて練らずに混ぜる。
- ④ 粉っぽさがなくなったら 1 つにまとめる。
- ⑤ 生地を少し平らにして、ラップで包み 1 時間以上休ませる。
- ⑥ 台に小麦粉（分量外）をまぶして生地を 5mm くらいの厚さのばして型で抜く。
- ⑦ 180℃に予熱したオーブンで 12～15 分焼く。

\*飾りたいときはストローで穴を開けるといいですよ！

### ～冬の野菜を食べよう～

冬の野菜は甘味も出て、柔らかく美味しくなっています。寒い冬には体を温める野菜、特に根菜類を積極的に取り入れましょう！

冬野菜の代表格、大根は少し苦味がありますが、煮物にする前に下茹でしたり、生食の場合はしっかり塩もみしたりすると、食べやすくなります。

## おもちつき

12 月 13 日に下来原のおじいちゃん・おばあちゃんと一緒に、餅つきをします。

**\*エプロン・三角巾を持って  
きましょう！！  
爪を切ってきましょう！**

