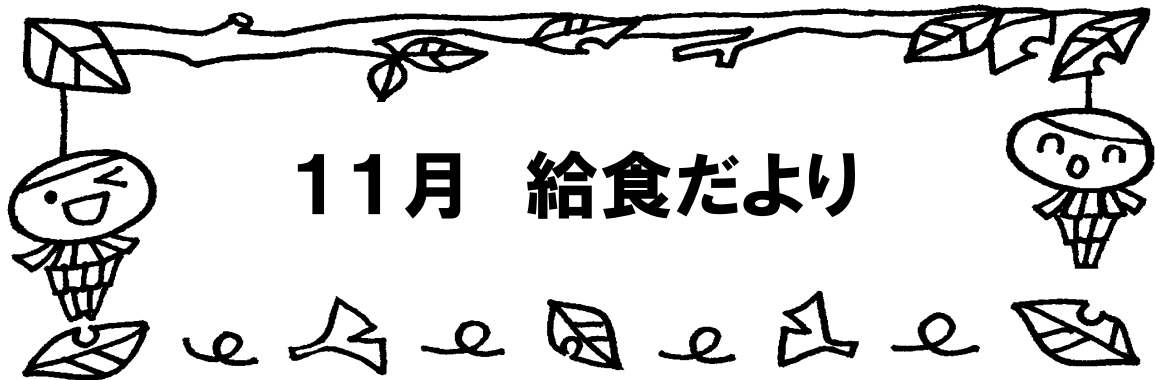




11月に入り、朝晩は冷え込むようになりました。

柿やりんごなど、旬を迎える果物はビタミンも豊富で風邪予防にも効果があります。旬の食材を味わい、これからの寒さや風邪に負けない体づくりをしましょう。



朝の汁物で体ポカポカ

寒くなってくると、大人も子どもも朝起きるのがつらくなります。そこで、朝食にスープやおみそ汁など温かい汁物を加えてみてはいかがでしょうか。温かい汁物は、夜の間に冷えた体を温めるのはもちろん、消化がよくておなかにやさしいというメリットも。朝の一杯で心身にエネルギーがいきわたります。



お知らせ

11月の食育活動として、以上児さんが、さつまいもほりをしました。



そのお芋を使って、さつまいもきんとん作りをします。蒸したさつまいもをつぶして、砂糖を入れ、サランラップを使って、きんとんを作ります。

先日、子どもたちから「どうして、けんちん汁って言うの？」とお話がありました。

けんちん汁とは、“健長寺汁”が語源とされており、元々はお寺の精進料理です。残り物の根菜、豆腐、季節の野菜など、ありあわせのものを使い、かつおや煮干しのダシを使わない昆布、しいたけのみ使います。いためてから下味をつけ、水を入れて煮たあと、しょう油で味付けをします。

