



# 12月 給食だより



2017年度

桂ぶどうの木こども園

12月はクリスマスです。こどもたちが指折り数えて楽しみに待つクリスマスは、救い主イエス様のお誕生日をお祝いする日です。お部屋は、こどもたちが作った手作りのクリスマス飾りで彩られていきます。寒い冬ですが、クリスマスを楽しみに待つ日々は、とっても暖かい気持ちになりますね。

「師も走る」師走・・・大人は年の瀬で慌ただしく過ごす日々かもしれませんが、私たち大人もこどもたちの暖かい穏やかな気持ちにそっと寄り添って、みんなでクリスマスをお祝いしませんか？

「イエス様お誕生日おめでとう」「クリスマスおめでとう」そんな想いを大切にしましょう。



## お家でクッキング～型抜きクッキー

材料	約30～35枚分
無塩バター	・・・60g
グラニュー糖	・・・50g
塩	・・・少々
卵黄	・・・1個分
牛乳	・・・小さじ1
バニラエッセンス	・・・少々
薄力粉	・・・120g
ベーキングパウダー	・・・小さじ1/2
強力粉(打ち粉用)	・・・適宜

- ① ボウルに室温に戻した無塩バターとグラニュー糖、塩を入れて混ぜる。
- ② ①が白っぽくクリーム状になるまで勢いよく、空気をふくませるようにかき混ぜる。
- ③ ②が空気を含んでフワツとしたら、卵黄を加えさらに空気を抱き込ませるように、勢いよくかき混ぜる。
- ④ ③に牛乳を入れ、混ぜ合わせたら、バニラエッセンスを加える。
- ④のボウルに薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れる。ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで、練らないようにサクッと混ぜ、ひとまとめにする。
- ⑤ 生地をラップに包み、冷蔵庫で約1～2時間休ませる。
- ⑥ 作業台の上に強力粉を打ち粉としてふり、その上に生地をのせ、麺棒で厚さ3～4mmにのばす。麺棒に生地がくっついてしまうようなら、打ち粉をする。好みの型で生地を抜き、オープンシートを敷いた天板に間隔をあけて並べ、180℃のオーブンで10～15分焼く。

まだ型抜きできないこどもたちは、手でまるめたり、のぼしたりして好きな形にしましょう♪キラキラのゼリーやチョコ、ドライフルーツなどトッピングも楽しんでください。



12月22日

冬至はかぼちゃと柚子湯で温まりましょう！

日南の限りを行きて、日の短きの至りなればなり 太陽の高さが最も低くなり昼の時間が一年で一番短くなる日です。とは言ってもクリスマスのイルミネーションや新年を迎える活気でこの時期は夜も、昼のように賑やかになっているようです。日が短くて寒さを感じるのは体感的にはもう少し後のように思いますね。

「冬至に南瓜を食べると一年間風邪を引かない」ということわざがあります。こどもたちが元気に冬を過ごせますように・・・と願って園でも冬至の日はかぼちゃを食べます。南瓜に多く含まれているカロテンは粘膜を強くして免疫力を高めてくれます。またビタミンEが血行を良くし体を温めてくれます。柚子湯はひびやあかぎれに効き血行をよくしてくれます。この様に色々な栄養素が体を元気にしてくれるわけですが、冬至の日はかぼちゃを食べる、柚子湯に入るそんな日本の文化を大切に家族の人と過ごす時間がなによりも元気の源だと思うのです。というわけで

「冬至の日はかぼちゃと柚子湯で、家族みんなで温まりましょう！」

