

# 給食だより 12月

暖かい日が多かった11月ですが、今月は本格的に冬がやってきそうです。寒さとともに空気も乾燥してくるので、こまめな水分補給はかせません。

12月はクリスマス会や生活発表会があります。楽しい行事に元気に参加できるよう、食事の面からサポートしていきます。これから始まる寒い冬を乗りこえられるよう、強い体をつくりましょう。

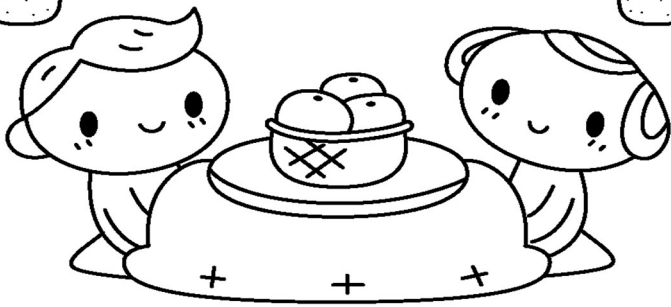


## みかんを食べよう

みかんの仲間は、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。

たちはなでは17日にクリスマス会(全園児)を、18日にちっちゃい組のクリスマスパーティーを予定しています。

また、19日はぞう組さんがクッキー作りを行います。年長さんからのクリスマスプレゼントとして、3時のおやつにみんなでクッキーを食べたいと思います。どんなクッキーができるか楽しみです。



## 簡単クッキーレシピ



このレシピに、きなこやレーズン、砕いたコーンフレークなどを入れてもおいしいです。型抜きで形を作ってからトッピングをしてもかわいいクッキーができます。

### 《材料》

- ホットケーキミックス 200g
- マーガリンまたはバター 50g
- 砂糖 30g
- 牛乳または水 30g

### 《作り方》

※あらかじめオーブンを180℃に温めておく。

- ① ホットケーキミックスと砂糖をまぜる。
- ② ①にマーガリンをまぜる。
- ③ ②に牛乳をいれ、ひとまとめにする。
- ④ 形を作る。(型抜き、ロック)
- ⑤ オーブンで7~10分焼く。