

2022年

# 12月 きゅうしょくだより

## ♪きせつのたべものクイズ♪ なんというなまえのくだものでしょう？



♪ヒント♪  
のうかさんが“しゅうか”をしているようすです。あかいろのおようふくをきていますよ。“あっぷるばい”にひつょうなくだもの。

## 今月の行事料理：クリスマス

「サンタさんライス・ツリーサラダ、雪だるまクッキー」

＜ 23(金)の献立：昼食、午後おやつ＞

### ★”サンタクロース”ってどういう意味？



キリスト教を広めた聖ニコラウスに由来すると言われます。最も親しんだのがオランダ人で、現在も「守護の聖人」とされています。その聖ニコラウスを意味するオランダ語「シンタクラース」がアメリカに伝わった際に「サンタクロース」となまったのが由来という説があります。

### ★どうして、クリスマスツリーを飾るの？

マルティン・ルター(ドイツで宗教改革を開始した人物)が、礼拝の帰り道で見た木々の間にきらめく星の美しさを子どもたちに伝えるために、モミの木の枝にローソクを飾って実現しようとしたのが始まりともされています。飾りにはそれぞれ意味があり、玉飾りは、エデンの国のりんごを意味しています。給食のツリーサラダは、比較的敬遠されがちなパプリカやピーマン、人参を使用予定ですが、クリスマスパワー発揮を願っています。 ※由来等には諸説・地域差があります



「きせつのたべものクイズ」のこたえは、「りんご」でした！“たいよう”のひかりをたくさんあびたら、そのぶんあかくなるよ。“あおりんご”とよばれるりんごは、どうして“みどり”なんだろう……？しらべてみてね。



## ☆野菜 果物の皮でお掃除してみよう☆

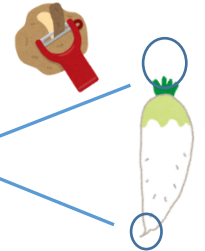
普段は、ごみとして捨ててしまいがちな野菜の皮などを使って、掃除をしてみませんか？

### ◇野菜の皮(大根、人参、じゃがいも、玉葱)

少量の洗剤をつけてガスレンジやシンクを磨くとスポンジ代わりに。また、天地を使うこともできます。

特に大根に含まれる消化を助ける酵素(ジアスターゼ)には、<sup>みずあか</sup>水垢などを溶かし出してくれる効果が期待できると言われています。

※玉葱の皮：少しネバネバした部分を使ってくださいね。



### ◇果物の皮

(りんご、みかん・オレンジなどの柑橘類)

リンゴ酸やクエン酸などの

“酸”は汚れを落とす効果に、

特に柑橘類には親油性(=水ではなく油によくなじむもの)のリモネンが含まれているため、油汚れを落とす効果期待ができるといわれています。

年末の大掃除に試してみてくださいね♪



## おうちで作ってみよう！

＜ 9(金) 午後おやつ ＞

### ★りんごをケーキで味わおう★ 「りんごケーキ」

※目安：幼児1人分(りんご：皮等を除いた量で記載)

りんご 19g・A(砂糖 0.5g・レモン果汁 0.1ml)

小麦粉 16.7g・ベーキングパウダー 0.9g・砂糖 4g

牛乳 16.7ml・油 3.3g

[ ] 内：アレルギー対応の場合の作り方

(1)りんごを小さめの角切りにし、塩水(分量外)にさらす。

(2)(1)+Aを混ぜて、火にかける。

(3)小麦粉・ベーキングパウダー[米粉～片栗粉]を混ぜる。

(4)砂糖～油[油・豆乳]をしっかりと混ぜ、(3)に混ぜ合わせる。

(5)(2)を加えて、さっくり混ぜる。型等に入れて焼く。

オーブン 180℃ 25～30分程度

※アレルギー対応：りんご 12g・A(砂糖 2g・レモン果汁 0.1ml)、米粉 15.2g・ベーキングパウダー1.2g・砂糖 3g・片栗粉 2.4g・油 4.8g・豆乳 24.2ml

お子さまクッキングポイント♪ ♪材料を混ぜる

