

# ぱくぱく だより

平成 30 年度  
12月号



本格的な寒さの訪れとともに雪の便りが届く時期になりました。今年も残すところあと1ヶ月。12月は「師走(しわす)」とも呼ばれ、一説には師(僧侶)が走りまわるほど忙しいと言われるくらい慌ただしい月です。一年の締めくり、新年の準備と盛りだくさんですね。

子どもたちが楽しみにしている行事やイベントが多いこの時期は、生活リズムも乱れやすくなります。日の入りが早く、夜が長いとお家の中で遊ぶ時間も増えることと思います。夏とは違う生活リズムになってきますので、食事の時間を決めることで毎日のリズムを整えていきたいですね。寒さに負けずお正月やおせち料理の準備などをして気持ちよく新年を迎えましょう。

事業所欄



《毎月19日は食育の日です》

## 体温を上げて強い身体づくり

本格的な冬が訪れ風邪やインフルエンザが流行し始める季節です。寒さからくる身体の冷えは、「万病の元」と言われています。

今月22日は二十四節気の冬至にあたります。古くからこの日には、身体を温め寒い冬を元気に過ごすためにかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る文化があります。身体の体温は免疫力と深い関係があり、体温が上がるほどに免疫力も上昇します。しかし低体温では免疫力も新陳代謝も衰えるので病気になりやすくなります。鼻水、せき、便秘なども身体の冷えが原因とも言われています。

外の寒さに負けられないためにも身体の中から温める食事を心がけましょう。冬にとれる根菜類は冷えた身体を温めてくれます。大根や里芋、ごぼうなどを鍋や煮物、毎日の味噌汁に積極的にとり入れてみましょう。根菜が入ることで食べごたえもありますし、身体もポカポカ温かくなります。よく食べ、外で元気に遊び体温を上げ、元気に冬を過ごしていきましょう。

## クリスマスピーチキン



漬け込み用

《材料4人分》

- ・鶏もも肉・・・約400g
- ・にんにく・・・ひとかけ
- ・マヨネーズ・・・50g
- ・酒・・・大さじ1
- ・塩・・・少々
- ・薄力粉・・・40g
- ・コーンフレーク・・・80g
- ・揚げ油・・・適量

- ①鶏肉は食べやすい大きさにカットします。
- ②にんにくをすりおろします。
- ③漬け込み用の調味料を計量します。
- ④混ぜた調味料にカットした鶏肉を入れ、15分漬け込みます。
- ⑤コーンフレークを軽く砕きます。
- ⑥漬け込んだ鶏肉を取り出し、砕いたコーンフレークをまんべんなく付けます。
- ⑦170℃の油で揚げます。

### 今月の 二十四節気

大雪(たいせつ) 12月7日頃

いよいよ本格的に雪が降り出す頃。全国的に冬一色になります。熊は穴に入って冬ごもりを始めます。

冬至(とうじ) 12月22日頃

山だけでなく、平地にも降雪がある頃で、スキー場がオープンする時期です。1年で最も昼が短く、夜が長い日です。

