



きゅうしょくだより

平成30年12月号

立石いろは保育園

今年も残すところあと1カ月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥し、風邪をひきやすくなります。また冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防には「手洗い」が大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。寒さに負けず元気にすごして新しい年を迎えましょう。

年越しそばのいわれ

年の最後である12月の末日は、1年の最終日ということで大晦日といいます。その大晦日で食べられる年越しそばには「そばのように長く生きられるように」「切れやすいそばのように、旧年の苦勞や災厄をさっぱり切り捨てよう」と言った様々な意味があります。かけそばやざるそばなど、自分の好きな食べ方をするのもいいですね。1年で最後の大切な日に家族みんなでゆったりと過ごし、新年を迎えたいですね。

季節の献立

〈レシピ〉 かぶとりんごのサラダ（4人分）

りんご1個、かぶ2個、ピーナッツ約60g、レーズン約20g
マヨネーズ 大さじ3、ヨーグルト 大さじ2、しょうゆ 小さじ1
レモン汁 少々、こしょう 少々

- ①りんごはいちょう切りにし、レモン汁をふる。
- ②かぶは皮をむき、薄いいちょう切りにし、冷水でパリッとさせ、水気をふきとる。
- ③ピーナッツは粗く刻む。
- ④マヨネーズ、ヨーグルト、しょうゆ、こしょうを混ぜ合わせ、りんごとかぶを和えて器に盛りつけ、ピーナッツとレーズンをちらす。

ポイント・かぶを冷水にさらすことで、パリッとした良い食感になります。
・りんごは色合いを見て、お好みで皮をむいてください。