

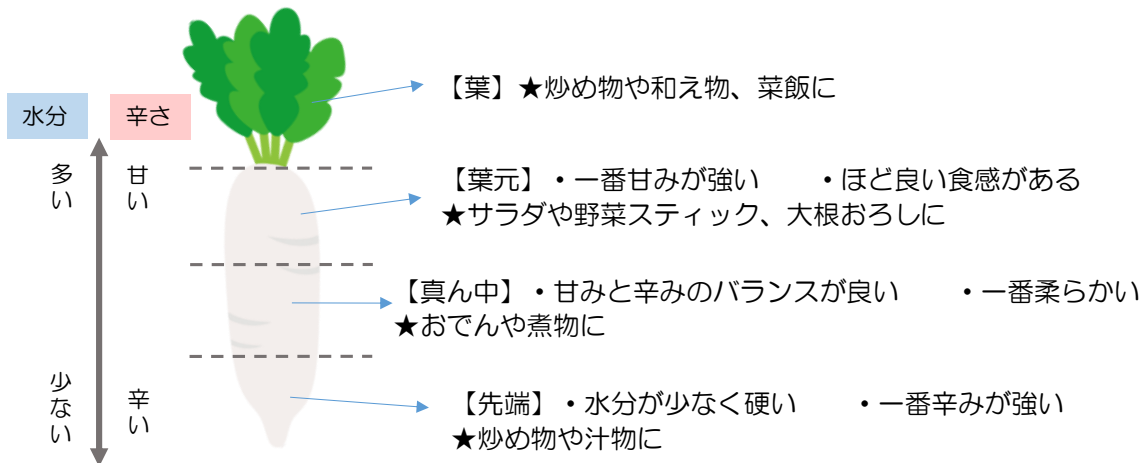
朝や夕方の空気もすっかり冷え、寒さの厳しい季節になってきました。  
 12月は冬至やクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさんです。新しい年を気持ちよく迎えるためにも、3食バランスよく食べ、適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。

## 根菜のおいしくなる季節です

大根、にんじん、ごぼう、いも類など土の中で育つ根菜類がおいしくなる季節です。地中の温度は年間を通じて15℃前後と温かく、根菜類は栄養をたっぷり蓄えて甘みを増します。旬の根菜類を上手に食事に取り入れ、からだの中から温まりましょう。

## 大根を丸ごと食べよう

大根は部位によって味や食感が少しずつ違います。煮る・炒める・漬ける・おろす・生のままで・・・といろいろな調理方法で丸ごと1本無駄なく使い切ることができます。



## 《しらすおにぎり》



【材料】（幼児1人分）

◆米	30g	◆しらす干し	8g	◆しょうゆ	0.8g
◆みりん	0.5g	◆あおのり	0.2g	◆いりごま	1g

【作り方】

- ① 米にしらす・しょうゆ・みりんを加えて炊く。
- ② ①のご飯にあおのりといりごまを加え、全体を混ぜ合わせておにぎりを作る。



ラップでおにぎりを握っています。だんだん上手に握れるようになってきました。

