

# ひかりっこ★キッチン 1月号

明けましておめでとうございます！

年末年始のお休みも終わり、またこども園での生活がスタートしました！子どもたちは冬の寒さなんて気にもせず、元気いっぱい体を動かして遊んでいます。今年もたくさん食べて、健康で楽しい一年になりますように★

## ☆子どもたちの様子☆



しめじほぐし



チンゲン菜の屑分け

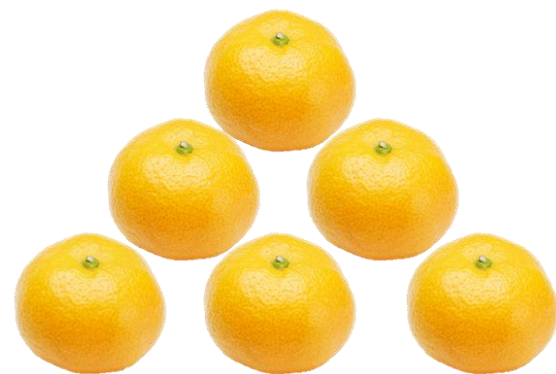


ブロッコリーの屑分け



ツボ12月のお楽しみ会は  
リトサ作りでした♪

## 1月の旬野菜♪



### 【みかん】

たくさんの品種があるみかんですが、一般的な温州みかんは12～2月に旬を迎えます。ビタミンCやクエン酸が多く含まれており、風邪予防にはぴったりの食べ物です！みかんを箱で買う場合、底から開封した方が傷みにくいです。皮が薄く張りがあり、中の身にぴったりと張り付いているもの。ヘタの部分小さいものを選ぶのがおすすめです。