



12月号  
年中

# キッチンラボ



通信

1 1月のキッチン・ラボは、いかがでしたか？

1 2月は、みんな大好き🍷クリスマスがテーマ！とっても盛り上がりましたよ！

今回は、年が明けてからになります。少し早いですが、よいお年をお迎えください！



## 年中組『クリスマスパーティーが始まるよ！』

クリスマスには必ず使う色が3つあります。

何色だったかな？そして、なぜその色を使うのかな？色には、いろいろな「願い」が込められています。覚えているかな～？お家の方にも教えてあげてね！



〇〇いろ

願い

イエス・キリストの血の色。イエス様はとてもやさしい人でした。みんなも同じ赤い血が流れてるね！みんなも命を大切にやさしい人になってね！



〇〇いろ

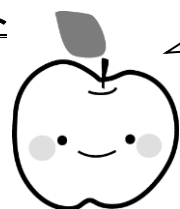
雪の色。みんなも雪のように真っ白のきれいな心でいてね！



〇〇〇いろ

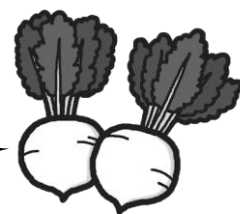
クリスマスツリーに使うもみの木の色。もみの木は葉が散らず、一年中、緑色をしています。みんなももみの木のように元気で大きくなってね！

ヒント

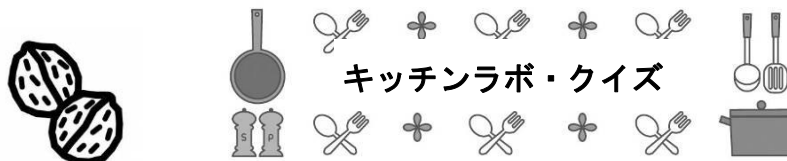


〇〇い  
リンゴ

〇〇いかぶ



〇〇〇色の  
かぶの葉

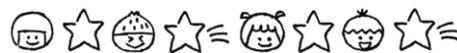


キッチンラボ・クイズ

クリスマスにはクルミも食べます。なぜ、クルミを食べるのでしょうか？  
ここにも「願い」がこめられているよ！お家の方と一緒に考えてみよう！

(ヒント：クルミはとてもかたい殻に入っているよ)

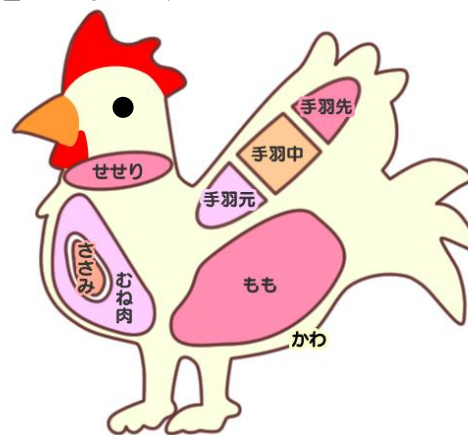
- ① 「クルミのような強い人になってね」という願いで食べる
- ② かたい殻は、なかなか割れない。「あきらめないで頑張ると必ず、いいことがあるよ」という願いで食べる
- ③ クルミを食べると「クルクル上手に踊れるよ」という願いで食べる



## ローストチキン

クリスマスは、塊のお肉をみんなで切り分けて食べるよ！

命をいただくことへの感謝もし、大切に調理するところを見て、みんなでおいしくいただきました。部位によって、食感や味の違いがあったね！



- ・むね肉…脂肪が少なく、低カロリー。
- ・ささみ…むね肉の一部。  
笹の葉に似ているよ！
- ・手羽元…脂肪が少なく、あっさりしている。
- ・手羽先…肉は少なく、コラーゲンが多い。
- ・もも…脂肪の多い赤身で、コクがあるよ！

## お家で作ってみよう！ 調理のポイント

### ◇ローストチキン◇

- ・鶏肉は調理する前、冷蔵庫から出して室温に戻しておこう！
- ・お腹の中の水分は、ペーパーできれいにふき取ろう！
- ・焼きあがったら、かわいく飾り付けよう！

### ◇かぶのスープ◇

- ・葉の部分を持ち手にして皮をむくと、むきやすいよ！

-キッチンラボ・クイズの答え- ②

クルミは、固い殻におおわれているので、頑張っても割れないと、中のおいしい実を食べることができません。クルミを割って食べることで、生きていく上でも、あきらめないで頑張れば、必ずいいことが待っているという願いが、込められています。