

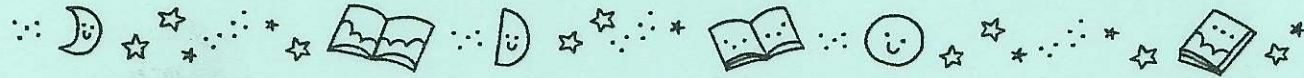
モンキュウ通信



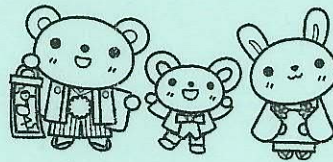
2014年 11月

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。

家庭との連携を深め、子どもの健やかな『育ち』に手助けしたいと考えています。

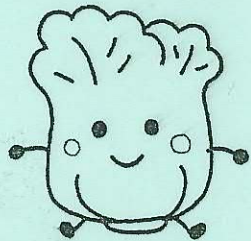


寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言うくらいですから、外で遊んでほしいですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいものです。風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、タンパク質・脂質・ビタミンC・ビタミンAの栄養素をバランス良く摂取したいですね♪



白菜の美味しい季節です。**八宝菜**の作り方。

《材料・4人分》



- ・豚肉…100g
- ・干しいたけ…2枚
- ・玉ねぎ…1コ
- ・長ネギ…1本
- ・鶏ガラスープ…適量
- ・水溶き片栗粉
- ・にんじん…1/2本
- ・竹の子(水煮)…1/2本
- ・白菜…1/4株
- ・うずらの卵…8コ
- ・ごま油…炒め用

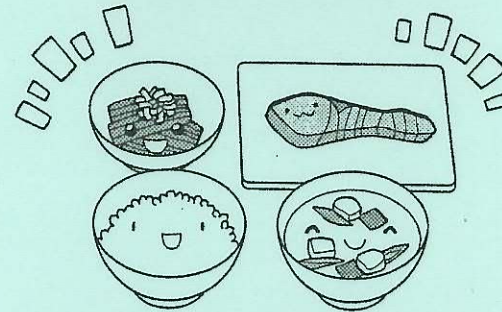
《作り方》

1. にんじんは短冊切り、玉ねぎはくし切り、干しいたけ・竹の子は千切り、長ネギは薄切り、白菜は2cmのそぎ切りにしておく。
2. なべにごま油を熱し、肉を炒め、切った順に野菜を加え炒めていく。
3. 野菜がしんなりしたら、ヒタヒタより少なめに鶏ガラスープを加え中火で野菜に火を通す。野菜に火が通ったら味をみて、薄いときはしょうゆと塩で味を整える。
4. うずらの卵を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけたらできあがり。

寒い季節にあつあつのあんかけ料理は体も温まりおいしいですよ。(^-^)

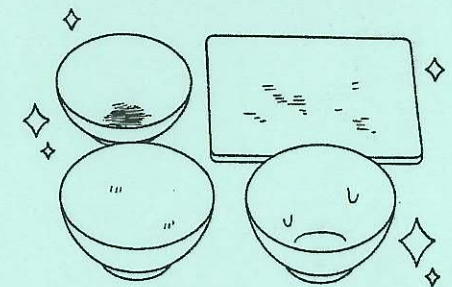
……食べ物や人への感謝をあらわすあいさつ……

いただきます



わたしたちは、生き物の命をいただいて、自分の命を養っています。「いただきます」は食事の前にすべての命に感謝を込めてするあいさつです。食べ物を大切にすることは、命を大切にすることにつながります。

ごちそうさま



「ごちそうさま」は漢字では「御馳走様」と書きます。「食事をつくるために、食材を育てたり、料理をしたり、かけ回っていただきありがとうございました」という人々への感謝が込められている言葉です。

わたしたちは いろいろな しょくぶつや どうぶつの いのちを いただいて いるよ

