



モンキュウ通信

2018年 11月



この通信は、門田報徳保育園の給食室からです。
家庭との連携を深め、子ども達の健やかな『育ち』のお手
伝いができればと考えています。



ごはんを味わって 食べましょう



寒い季節になりましたね。体調管理には、より一層気を付けて
あげたいものです。

風邪やインフルエンザ、その他感染症が流行する時期ですので
手洗い・うがいはもちろん、栄養バランスの取れた食事を心がけ
ましょう。

お野菜がたっぷり摂れる鍋やスープは、体もぽっかぽかになり
おすすめです。

秋は新米のおいしい季節です。米作りには、多くの時間と
手間がかかっています。

農家の方の苦勞に感謝の気持ちを持って、この時季のお
いしいごはんをぜひ味わってください。

ごはんには、エネルギーのもとになる炭水化物(でんぷん)
が多く含まれていて、かむことによって糖に分解され、甘みを
感じられるようになります。

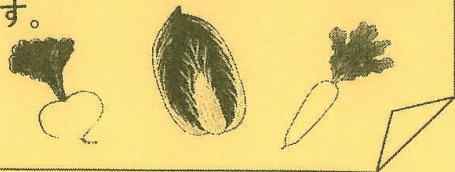
冬野菜に入っている

ビタミンやカロテンは風邪予防になります

ビタミンCは野菜に多く含まれて
います。

血管や皮膚などを丈夫にして感
染症を防ぎ、ストレスに抵抗する
作用があります。

体の中にためておけないので、
毎日食べ物からとる必要がありま
す。



カロテンは、緑黄色野菜に多く
含まれる栄養成分で、体内でビタ
ミンAに変わります。

粘膜や皮膚を健康に保ち、感染
症を防ぎ、動脈硬化を予防する作
用があるといわれています。



* ミニレシピ *

魚の揚げおろし煮

材料(こども4人分)

～作り方～

- ・白身魚 50g×4切
- ・塩 少々
- ・片栗粉 大さじ2.5
- ・揚げ油 適量
- ・大根 120g
- ・みりん 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2

1. だしをとる。
2. 白身魚に塩をして片栗粉をまぶし、180℃
に熱した油できつね色になるまで揚げる。
3. 鍋にみりん・しょうゆ・だし汁を入れ煮立て、
すりおろした大根を加え煮る。
4. (2)を盛り付け、上から(4)をかける。
5. できあがり

(だし用)水…大さじ4、削り節…適量

11月17日は、餅つきがあります。

つきたてのお餅は、とってもおいしいですね。

お手伝いをしてくださる保護者の皆様、宜しくお願いいたします。