



給食からのおたより



令和3年度 面川報徳保育園

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん・すき焼き・水炊きなど、鍋物がおいしい季節です。かぼちゃ、玉ねぎ、ニラ、長ネギ、しょうがなど、身体の芯から温まる野菜をたくさん食べながら、家族で団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか。野菜をたくさん食べて、風邪に負けない身体をつくりましょう。



旬の野菜を食べよう



白菜

ビタミンCや食物繊維が豊富。煮物、炒め物、汁物、鍋物など様々な料理で楽しむことができる。



大根

ビタミンCが多く胃の消化を助けてくれる。先端は辛みが強く、真ん中は甘く、歯に近い部分は辛みが弱く固い。



ブロッコリー

ビタミンCが多く、風邪予防に役立つ他、鉄分も多く含んでいる。茎の方が栄養価が高い。



かぶ

ビタミンCが多く消化酵素を多く含むので調整作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点。



ほうれん草

鉄分の含有量が多く、肉類、ごま、ピーナッツなどが吸収を助けます。あくが強いのでさつと下茹でする。



長ねぎ

独特の刺激臭と辛みのある野菜。疲労回復、食欲増進、発汗作用、消化液の分泌などの効果から風邪の特効薬と言われていた。



冬至にかぼちゃ



冬至に食べるかぼちゃは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。保育園でも22日に冬至かぼちゃを献立に取り入れます。



11日(土) 発表会
17日(金) 誕生会
24日(金) クリスマス会

材料(子ども4人分)

- 豚ひき肉...100g
- 木綿豆腐(絞り)...120g
- パン粉...20g
- 牛乳...20g
- 玉ねぎ...80g
- 塩...1.2g
- ナツメグ...少々
- 油...適量
- ウスターソース...6g
- トマトケチャップ...12g



ミニレシピ ミートローフ

作り方

- ①玉ねぎのみじん切りをから炒りする。
- ②Aをねばりが出るまでよく混ぜる。
- ③天板に油をしき、②を細長い半月型に形作り、200℃で30分焼く。
- ④ウスターソースとトマトケチャップを煮立たせ、切り分けた肉にかける。

