



冬野菜を使った鍋物やシチューがおいしい季節です。
この時期は、甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。
寒さやかぜに負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう。



食品添加物なぜいけないの？

食生活アンケートの結果、食品添加物の表示を見ないと意見が20%程ありました。食品添加物は人間にとっては異物です。体にとりこまれた場合、分解・消化されにくく脂肪に蓄積され、さまざまな害を及ぼすことがあります。
できるだけ添加物の少ない食材、又は無添加の食材を、選ぶようにしましょう。



調味料

旨味調味料として、特にアミノ酸はほとんどの加工食品に使われています。強い旨味に慣れてしまうと、野菜などの素材の味が感じられなくなってしまいます。

保存料

細菌やカビという生きた細胞の働きを抑えるので、成長途中の子どもの細胞にも何らかの作用があると考えられます。

亜硝酸ナトリウム

ハム・ウインナー・イクラなどに、発色剤として使われています。現在使われている添加物の中で最も危険で、強い毒性をもっています。

ミニレシピ のっぺい汁

材料(子ども 4人分)

人参…40g
ごぼう…20g
鶏もも肉…30g
大根…80g
里芋…80g
こんにやく…40g
長葱…20g
塩…3g
しょうゆ…6g
片栗粉…4g



作り方

- ①だしをとる。
- ②人参、大根は、短冊切り。ごぼうはささがき。里芋は厚めのいちょう切り。鶏肉は細かく切る。こんにやくはゆがいて色紙切り。
- ③だし汁で順に②を煮ていき、根菜類がやわらかくなったら調味する。水溶性片栗粉を入れとろみをつける。
- ④小口切りの長葱を加えひと煮する。



とろみのある実だくさん汁です。体が温まるので秋冬向きです(^_^)



今月の給食目標

野菜と仲良く
好きになろう！

今月の予定

6日(木)りんご狩り
14日(金)七五三
15日(土)おもちつき
21日(金)誕生会



※15日・21日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。