

# 給食からのおたより

平成27年度



面川報徳保育園

今年もあとわずかになりました。何かと忙しい年の暮れですが、寒気も増して風邪やインフルエンザの流行する時期でもあります。手洗いうがい、規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事ですべて病気に負けない体をつくりましょう。



## 今が旬！の冬の野菜



冬になると野菜は甘みを増して美味しくなってきます。ビタミン豊富な美味しい野菜をたっぷり摂りましょう。

### 白菜

ビタミンCや食物繊維が豊富。煮物、炒め物、汁もの、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、葉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、鉄分もたくさん含んでいる。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整腸作用があり、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、こま、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。



## ミニレンピ

《材料(子供4人分)》

- ・じゃがいも 2個
- ・絹豆腐 1/2丁
- ・人参 50g
- ・長ネギ 50g
- ・かまぼこ 100g
- ・卵 2個
- ・醤油 適量
- ・塩 適量

## むらくも汁

《作り方》

- ①人参、長ネギ、かまぼこ、じゃがいもは千切り。じゃがいもは切ったら水にさらす。
- ②鍋に人参、じゃがいも、かまぼこを入れ、煮る。
- ③具に火が通ったら塩、しょうゆで味付けをする。
- ④手で豆腐を崩しながら加え沸騰したら卵を回しいれる。
- ⑤長ネギを散らす。



## 今月の目標

風邪をひかない  
元気な体をつくらう。

## 12月の予定

- 11日(金) お誕生会
- 25日(金) クリスマス会
- ※ 箸だけを包んで持たせてください。

