

給食からのおたより



面川報徳保育園



今年もあとわずかになり何かと慌ただしい時期になりました。寒さも増して、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが流行する季節です。手洗い、うがい、規則正しい生活、バランスのとれた食事でお病気に負けない体を作りましょう。



家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう



12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることもつながります。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。



旬の野菜を食べよう



今ではどんな野菜もほぼ一年中出回っていますが、野菜には旬があります。旬の野菜は、味も栄養価もよく、その季節の体に適した性質を持っています。

これからは、かぶ、ねぎ、大根、ほうれん草などがおいしい季節です。これらの野菜は体を温めてくれます。

旬の野菜からパワーをもらって、毎日元気に過ごしましょう。



冬至にかぼちゃ



冬至の日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季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。保育園でも冬至かぼちゃを献立に取り入れています。



< 材料 (子ども4人分) >

- じゃがいも…200g
- にんじん…80g
- たまねぎ…120g
- だし汁…50g
- 牛肉…80g
- 玉ねぎ…60g
- きび糖…660g
- A { みりん…30g
- しょうゆ…7g
- 焼き豆腐…80g
- いんげん…10g



ミニレシビ すき焼き風煮

< 作り方 >

- ①じゃがいもは、さいの目切りにする。
- ②にんじんは、いちょう切りにする。
- ③焼き豆腐は、じゃがいもの大きさのさいの目切りにする。
- ④たまねぎは半分に切ったものに1か所包丁を入れて、うす切りにする。
- ⑤いんげんは塩ゆでして、5mm幅くらいに切っておく。
- ⑥鍋に、だし汁を入れAを加えたところに、切りそろえた材料と牛肉を入れ、落としぶたをして汁が少なくなるまで煮含める。
- ⑦煮あがったところにいんげんを散らす。

