



給食からのおたより 12月

令和4年度 面川報徳保育園



10日(土) 発表会
16日(金) 誕生会
23日(金) クリスマス会



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。

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。

おいしいかぼちゃの見分け方

- 一個買うときは、形が良く、ヘタが太く乾燥しているもの
- 皮にオレンジ色の斑点があるもの
- カットかぼちゃは種が大きいもの
- 皮と果肉の間がギリギリまでオレンジ色になっているもの



けんちん汁



材料(子ども4人分)

- 水...600g
- 昆布...25g
- けずり節...25g
- 人参...40g
- 大根...80g
- ごぼう...20g
- 豚肉...20g
- 里芋...60g
- 豆腐...80g
- みりん...1.2g
- 塩...2g
- しょうゆ...6g
- 長ねぎ...30g

作り方

- ① 昆布とけずり節でだしをとる。
- ② 人参、大根を色紙切り、ごぼうはさがき、豚肉は千切り、豆腐はさいの目切り、里芋は厚めのいちよう切りにする。
- ③ だし汁で②を煮て、根菜類がやわらかくなったら調味する。
- ④ 小口切りの長ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

💡 うどんを入れて食べてもおいしいよ 😊

季節の野菜でクイズに挑戦!



Q. だいこんはどの部分が一番辛みが強いでしょう?

- ① 上方
- ② 真ん中
- ③ 下方



答え: ③ 下方



大根は上方にいづくにつれて辛みが弱くなります。下の方は辛みが強いので薬味にしたり、漬物にして食べるとおいしく食べられます。葉は、葉めしや和え物、味噌汁の具としても使えます。大根をおいしく丸ごと食べて、寒い冬を乗り切りましょう!!

