

# 12月 給食だより

平成28年 12月1日 発行

面川報徳保育園分園  
大戸報徳保育園



冬も本番となりました。寒さ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。予防のためにもうがい・手洗いを十分にしましょう。厳しい寒さを乗り切るためにも、栄養バランスに配慮した食事を心掛けましょう。



## 冬至かぼちゃ



## 冬を乗り切る食事法

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロチン・ビタミンが多く含まれているので、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。今年の冬至の日は21日です。その日に保育園でも冬至かぼちゃを取り入れたので、みんなで食べたと思います。

作り方



冬は乾燥や体温の低下から免疫力が低下しやすい季節です。

体を温める食材として根菜類や、薬味を取り入れた食事がおすすです。根菜類は硬いものが多いのでスープや煮込み料理にすることで柔らかくなり、煮汁に溶け出したビタミンを無駄なく摂取することができます。



## ミニレシピ

## のっぺい汁

材料(子ども4人分)

- 昆布・・・0.6g
- けずり節・・・0.6g
- 大根・・・20g
- にんじん・・・10g
- ごぼう・・・5g
- 鶏もも肉・・・8g
- 長ネギ・・・5g
- こんにゃく・・・8g
- さといも・・・20g
- 片栗粉・・・1g
- 塩・・・0.7g
- しょうゆ・・・1.5g

作り方

- ①昆布とけずり節でだしをとる
- ②人参、大根は色紙にきり、ごぼうはさがき、鶏肉は細かくきり、こんにゃくはゆがいて色紙切り。里芋は皮をむき、暑めのいちように切る
- 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。水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④小口切りのねぎを加えて、ひと煮して出来上がり☆

