



12月 給食だよ!



令和3年11月25日発行

幼保連携型市場こども園 62-2044

今年も残すところ、あと1カ月となってきました。寒さもいちだんと厳しくなり、空気も乾燥してくるので風邪もひきやすくなります。年末年始を元気に過ごせるように、普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをしていきましょう。



うれしい効能 たっぷりな冬野菜

冬が旬の食材には体を温めて免疫力を高めてくれる効果が期待できます。無駄なくおいしく調理して子どもたちの健康を守りたいですね。



大根

葉は緑黄色野菜に分類され、捨てるのがもったいないほど多くの栄養素が含まれています。



ブロッコリー

特に茎部分がたぼみより栄養があります。固い皮は切り落として使いましょう。



ほうれん草

冬のほうれん草は色が濃く、甘みがあるうえビタミンCは夏場の3倍とされています。



白菜

ビタミンCやカリウムが豊富で風邪をひきやすい冬場にはお勧めの食材です。



みかん

ビタミンCや食物繊維が豊富で、特に薄皮やスジに多く含まれています。

風邪をひいたら・・・



保温・安静・十分な睡眠、水分を十分にとる。
消化の良い食事、室内の空気に湿り気を!



●熱がある時はビタミンC、B1が必要

ポテト、豆腐、卵、南瓜、人参などに豊富。

●体をあたため、消化の良い食事

おかゆ、鍋料理、みそ汁、うどんなど。

●こんな食べ物は体に負担をかけるので避けましょう

ラーメン、炒め物（油が多い）、セロリ、ごぼう（繊維が多い）



【けんちん汁】

〈材料 5人分〉

里芋	… 125g
ごぼう	… 50g
人参	… 75g
油揚げ	… 1枚
こんにやく	… 50g
青ネギ	… 25g

ごま油	…少々
だし	…2カップ
塩	…小さじ1/2
しょうゆ	…大さじ1/2

〈下ごしらえ〉

- ・里芋は皮をむき、塩少々を振ってもみ、ぬめりを洗い落とす。そして、2～3つに切り、水にさらす。
- ・ごぼうは、皮をこそげてささがきにし、水にさらす。
- ・油揚げは油抜きをし、短冊に切る。
- ・人参とこんにやくも短冊に切る。青ネギは小口切りにする。

〈作り方〉

- ①鍋にごま油を熱し、里芋、ごぼう、人参、こんにやく、油揚げの順に炒める。
- ②①にだしを加え、煮立ったらアクをすくい、里芋が柔らかくなるまで煮て調味する。
- ③最後に青ネギを加える。