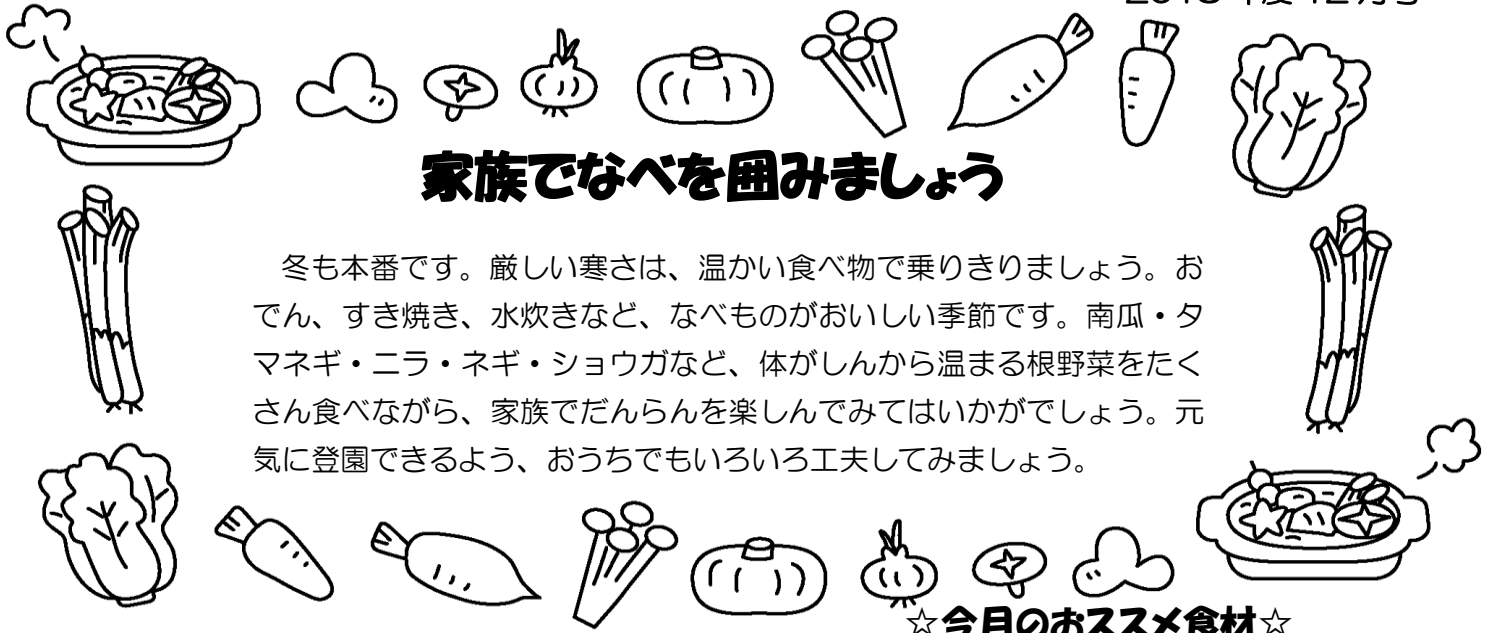


給食だより

2018年度12月号



家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものおいしい季節です。南瓜・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してみましょう。

☆今月のおススメ食材☆

毎月おススメの食材を紹介していきます。
今月は『ねぎ』です！

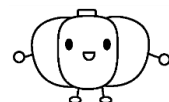
- ・旬 11月～2月
 - ・多い栄養素
ビタミンC、カルシウム、βカロチン
* * * * *
- 今月のおススメ食材は「ねぎ」です。ねぎはビタミンCが豊富なので、風邪をひきにくくなりますし、美肌効果もあります。ねぎの緑色の葉の部分には、目や皮膚、粘膜などの健康を維持し、強い抗酸化作用で風邪やがんを予防する効果があります。ねぎの白い部分には、血液を浄化して血行をよくするほか、血糖値を低下させる働きがあるため、糖尿病予防にも有効です。
- * * * * *

ゆずのお風呂

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。

● 冬至に南瓜

冬至の日に食べる南瓜は、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南瓜は、ビタミン不足になりがちな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。また、冬至は「一陽来復」の日であり、転じて悪いことばかり続いたあとでも、ようやく幸運に向かう日とされます。南瓜を食べて幸運に向かいましょう。





給食室おすすめレシピ

12月4日(火) 提供予定☆

*鶏ハンバーグ

〈材料〉 4人分(大人2人・子ども2人)

鶏ひき肉・・・350g

木綿豆腐・・・80g

玉ねぎ・・・120g(中1/2個)

人参・・・40g(中1/4本)

A { 薄口醤油…3g(小1/2)
本みりん…3g(小1/2)
食塩…ひとつまみ
パン粉…6g

〈作り方〉

1. 玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
2. 木綿豆腐は水切りをしておく。
3. Aの調味料を量ってあわせておく。
4. 1の玉ねぎ・人参は蒸すか茹でて冷ましておく。
5. ボウルに鶏ひき肉を入れて粘りがでるまでこねる。
6. 3と4とAとパン粉を加え、さらにこねる。
7. お好みの大きさに成型して、油(分量外)をひいたフライパンに並べる。
8. 強火で2分ほど焼き、裏返してふたをして弱火で火が通るまで、蒸し焼きにしたらできあがり★

12月11日(火) 提供予定☆

*シュガートースト

〈材料〉 4人分(大人2人・子ども2人)

食パン・・・2枚

A { 無塩バター・・・20g
三温糖・・・20g

〈作り方〉

1. 食パンは好みの大きさにカットする。(めぐみですと、丸いパンをカットして提供しています☆)
2. Aを計ってあわせておく。
(バターは常温に戻す)
3. カットした食パンにAをまんべんなく塗る。
4. トースターでこんがりきつね色がつくまで焼いたらできあがり☆

