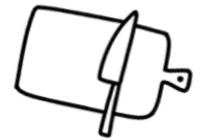




今年もあとわずかになりました。あっという間に1年が過ぎていき、寒さも本格的になってきますね。体温が低下して抵抗力が弱くなると、風邪をひきやすくなってしまいます。また、この季節になるとインフルエンザも流行りだします。日頃から寒さに強い体を作り、冬を乗り切りましょう！



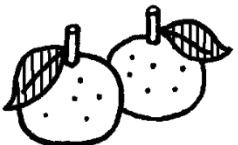
★豆乳クリームスープ★

12月22日に、豆乳クリームスープを提供します。

めぐみ幼稚園の子ども達が収穫してくれた大根・人参をたっぷりと使いますよ！大根・人参の他にも、鶏肉や白菜、しめじを加えた栄養満点の具沢山スープです♪

今年はコロナウイルスの関係で残念ながらみんなで作ることはできませんが、毎年、年少さんは白菜をちぎったり、しめじをほぐし、年中さん・年長さんは大根と人参を切ってくれますよ。

「給食室のおすすめレシピ」に掲載するので、ぜひお家で作ってみてくださいね。

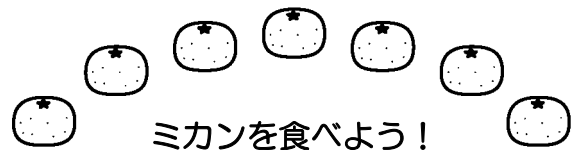


冬至にすること ～カボチャとユズ湯～



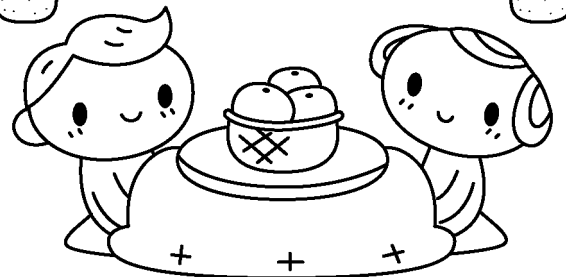
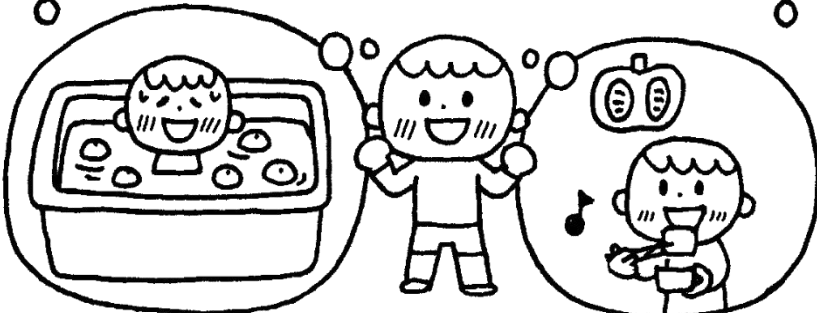
冬至は「とうじ」と読み、一年で最も昼の時間が短い日です。今年の冬至は12月21日ですよ。

運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。夏が旬のカボチャはビタミンが豊富なので、この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もありますよ。給食でも提供します☆また、ユズ湯はユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



ミカンを食べよう！

- ミカンの旬は秋から冬にかけてです。
- ミカンの仲間は、世界でおおよそ900種類もあります。
- 日本のミカンは、日本独自の品種です。
- ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、風邪の予防に大きな効果を発揮しますよ。



給食室おすすめレシピ



☆12月22日(火)提供☆

フライドチキン

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

- A {
- 手羽元・・・290g(約6本)
 - おろし生姜・・・1.2g(小さじ1/5)
 - おろしにんにく・0.6g(少々)
 - 濃口醤油・・・12g(小さじ2)
 - 本みりん・・・8g(小さじ1強)
 - 酒・・・2.4g(小さじ1/2)
 - 三温糖・・・1.6g(小さじ2/3)
 - 片栗粉・・・30g(大さじ3)

<作り方>

●前日準備

1. Aの調味料を合わせておく。
2. 袋に手羽元とAを加え、一晚漬けておく。

●当日

3. 油を180℃に熱する。
4. 2に片栗粉をまぶす。
5. 4を3～4分表面がカリッとするまで揚げて
できあがり★



☆12月22日(火)提供☆

具沢山豆乳クリームスープ

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

- A {
- 鶏むね小間・・・120g
 - 大根・・・70g(中1/5本)
 - 人参・・・75g(中1/3本)
 - 白菜・・・75g(葉1枚)
 - しめじ・・・60g(1/2パック)
 - コンソメ・・・12g(小さじ2)
 - 薄口醤油・・・12g(小さじ2)
 - 食塩・・・3.5g(小さじ3/5)
 - 豆乳・・・130ml
 - かつおだし・・・400ml

<作り方>

1. 大根・人参はいちょう切り、白菜はざく切りにする。
2. しめじは石づきを取ってほぐす。
3. 鍋に1の大根と人参をいれ、中火で炒める。
4. しんなりしてきたら白菜としめじを加え、
さらに炒める。
5. 4が全体的にしんなりしてきたら、かつおだしを
入れ、煮立ったら弱火で10分程煮込む。
6. 5に豆乳を入れて煮立たせないように注意し、
Aを加えて味を調える。
7. 最後に水溶き片栗粉(分量外)で
とろみをつけてできあがり★

