

給食からのおたより

平成27年度



面川報徳保育園

今年もあとわずかになりました。何かと忙しい年の暮れですが、寒気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。手洗いうがい、規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事で病気に負けない体をつくりましょう。



今が旬！の冬の野菜



冬になると野菜は甘みを増して美味しくなってきます。ビタミン豊富な美味しい野菜をたっぷり摂りましょう。

白菜

ビタミンCや食物繊維が豊富。煮物、炒め物、汁もの、鍋物など様々な料理で楽しむことができる。



大根

ビタミンCが多く胃の消化を助けてくれる。先端は辛みが強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛みが弱く固い。



ブロッコリー

ビタミンCが多く、風邪予防に役立つ他、鉄分もたくさん含んでいる。茎の方が栄養価が高い。



かぶ

ビタミンCが多く消化酵素を多く含むので整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点。



ほうれん草

鉄分の含有量が多く、肉類、こま、ピーナッツなどが吸収を助けます。あくが強いので、さつと下茹でする。



長ねぎ

独特の刺激臭と辛みのある野菜。疲労回復、食欲増進、発汗作用、消化液の分泌などの効果から風邪の特効薬と言われていた。



ミニレンピ

《材料(子供4人分)》

- ・じゃがいも 2個
- ・絹豆腐 1/2丁
- ・人参 50g
- ・長ネギ 50g
- ・かまぼこ 100g
- ・卵 2個
- ・醤油 適量
- ・塩 適量

むらくも汁

《作り方》

- ①人参、長ネギ、かまぼこ、じゃがいもは千切り。じゃがいもは切ったら水にさらす。
- ②鍋に人参、じゃがいも、かまぼこを入れ、煮る。
- ③具に火が通ったら塩、しょうゆで味付けをする。
- ④手で豆腐を崩しながら加え沸騰したら卵を回しいれる。
- ⑤長ネギを散らす。



今月の目標

風邪をひかない
元気な体をつくらう。

12月の予定

- 11日(金) お誕生会
- 25日(金) クリスマス会
- ※ 箸だけを包んで持たせてください。

