

給食だより



2023年1月 岡部聖母保育園

新年を迎え、あっという間に半月を過ぎました。厳しい冬の寒さが続いています。子どもたちは元気に園庭で遊んでいます。そしてコロナウイルスは第8波をむかえ、まだまだ気のぬけない日々が続いています。手洗い・うがいを徹底して、引き続き体調管理には気をつけていきたいですね。

冬野菜を食べて体を温めよう！



寒くなると体をぽかぽか温めるスープや鍋料理、煮込み料理が食べたくなりますね。これらは、野菜をとるのに最適な料理です。野菜は生より加熱した方がかさが減り、量を多くとることができます。また冬野菜は寒さに耐えるため糖分を蓄え、甘みとうま味が増えています。栄養価も高く、食べると体が温まり冷え性や風邪の予防にも役立つので、この時期にはスープや鍋にたっぷり入れて冬野菜をたくさんとっていききたいですね！

【冬においしい野菜たち】



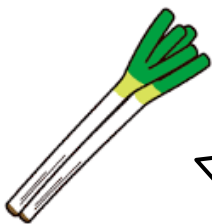
ほうれんそう

緑黄色野菜の代表格。
カロテンやビタミンC、鉄、亜鉛などが多く含まれ栄養抜群。冬の露地ものは夏より栄養価が高く、甘味も増します。



だいこん

葉は緑黄色野菜、根は淡色野菜です。葉はビタミン、ミネラルの宝庫。根はビタミンCのほか消化酵素アミラーゼが豊富なので、肉や魚に大根おろしを添えるのは効果的な食べ方です。



ねぎ

根深ねぎは、緑が濃い部分が緑黄色野菜、白い部分が淡色野菜です。香りにはアリシンという成分が含まれ、ビタミンB1の働きを助けるので、豚肉などととると効果的です



はくさい

利尿作用のあるカリウムが多く、食物繊維なども含まれています。鍋料理には欠かせない野菜です！冬の白菜は甘みがあるので、サラダや漬け物など生で食べるのもおすすめです。

☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

鶏肉のチーズ焼き

<3歳以上児 5人分>

- ・鶏もも肉 300g
- ・しょうが 適量
- ・酒 5g(小さじ1)
- ・しょう油 10g(小さじ2弱)
- ・粉チーズ 適量

- ①しょうがはすりおろす。
- ②①と調味料を入れ、鶏もも肉を漬け込む。
- ③少し漬けたら、粉チーズをかけオープンまたはフライパンで焼く。

白菜ののり和え

<3歳以上児 5人分>

- ・白菜 250g
- ・焼きのり 適量
- ・しらす干し 10g
- ・酢 10g
- ・しょう油 9g
- ・砂糖 5g
- ・ごま油 2.5g

- ①白菜は食べやすい大きさにざく切りする。
- ②①を茹でて、水気を絞る。
- ③ボウルに白菜、しらす干し、調味料を加える。
- ④のりは細かくちぎって加え和える。

ぎゅうにゅうからできる
たべもの なにがある？



ぜーんぶ ぎゅうにゅう
から できているよ！
たべもの なまえ
いくつ わかるかな？