

旬の味覚いっぱい 体も心も温まる鍋料理

かぜや寒さに負けないための栄養を一度にたくさんとることができます

12月号

給食だより



日の出ベビー保育園

園庭の柿がたくさん実りました！→柿は果物の中でビタミンCが特に多く含まれてます

赤群

赤身に対して抵抗力をつけるたんぱく質が多く含まれています。

黄群

体を温めるエネルギーになります。

ここがおすすめ 鍋料理

赤身 赤身 赤身
体をポカポカ温める。いろいろな種類が楽しめる。

ワカメ
野菜がたくさんとれる。みんなで食べて元気アップ。

肉や魚、貝、豆腐など

緑群

鍋裏に含まれているビタミン類が体に入るのチャンスがあります。

ごはんを入れ「おじや」にしてもおいしいです！

薬味の効果

薬味の工夫で、加熱すると出る薬味のビタミンCが溶入します。

野菜は煮ると、かさが減るのでたくさん入れましょう



寄せ鍋を始め、日本各地には特産の旬の材料を活かした鍋料理が、季節の定番料理として親しまれています。そのおいしさの秘密は、栄養豊富な食材がたくさん使われているうえに、みんなで一緒に食べるという心の効果まで含まれているのです。今年の冬は、寒さや病気にも負けない丈夫な体を作り、調理も簡単にできる鍋料理に挑戦してみましよう。



「よしがんばってとるぞ〜！」



「届いた！！」



給食のメニュー紹介

神奈川県鎌倉市にある「建長寺」のお坊さんが最初に作ったと言われている料理で、体が温まる具たくさんのお汁です。
(緑黄色野菜は、油と一緒にとるとカロテンがビタミンAにかわります)

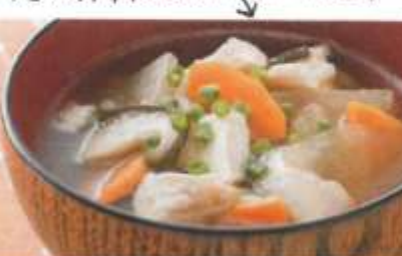
けんちん汁

大人2人 + 子ども1人分

- | | |
|-------------------|----------------|
| 大根(皮をむく) — 70g | ごま油 — 大さじ1/2 |
| にんじん(皮をむく) — 1/3本 | だし汁 — 2と1/2カップ |
| 生しいたけ — 1枚 | しょうゆ — 大さじ1/2 |
| 木綿豆腐 — 1/3丁 | 細ねぎ(小口切り) — 適量 |

- 大根・にんじんは3mm幅のイチョウ切り、しいたけは石づきを削いで半分に切り、さらに薄切りにする。木綿豆腐は手で軽く崩す。
- 鍋にごま油を熱し、①を炒めて、全体に油が回ったらだし汁を加えて野菜がやわらかくなるまで煮、しょうゆで調味する。器に盛り、細ねぎを散らす。

里いかり、ごぼう、ユニヤクなど他の材料でもおいしいですよ！



柿

野菜のツナめえ

かりかりポテト

白菜ときのこのスープ

おいしいね！

私も食べたよ♡

洗抜きしてから給食で食べました