



12月 給食だよ!



木枯らしが本格的な冬の訪れを感じさせる季節になりました。冷え込む日もありますが、子どもたちの元気な声が給食室までよく聞こえています。年度初めの4月と比べ、給食を食べる量も増えてきました。寒い冬もしっかりご飯を食べて元気に過ごしてほしいと思います。



かぜを予防しよう

- ☆この時期に旬を迎える、大根、かぶ、れんこん、さといもは美味しく、煮て食べると体を温める作用を持っています。
- ☆ねぎやしょうが、にんにく、にはら鍋の薬味や炒めものに入れるとおいしいだけではなく、体を温める効果もあります。



かぜで熱がある時には

- ★汗や呼吸から、通常よりも水分が多く失われます。脱水症状を起こしやすいので、こまめな水分補給が必要です。
- ★発熱で胃腸が弱っているので、食欲があれば、消化吸収のよい野菜スープなどがおすすめです。徐々におかゆなど穀類を中心にしたメニューにしていきます。
- ★熱が下がってきたら、おかずを増やし、体力回復のため、消化のよいたんぱく質やビタミンをプラスして、エネルギーを補給していきましょう。

給食レシピ紹介 《みそ炊き》

具材をごぼうやれんこんにしてもおいしいですよ

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

豚肉	20	青ねぎ	4	こんにゃく	15	みそ	3
じゃがいも	32	三度豆	5	厚揚げ	20	砂糖	3
人参	13	ちくわ	15	油	1	だしかつお	2
玉ねぎ	14						

- ①じゃがいも、人参、玉ねぎ、こんにゃくは肉じゃがと同じ大きさに切ります。ちくわは1cm幅に、厚揚げは一口大に切り熱湯に通し油をきります。三度豆は3cm幅に切ります。
- ②鍋に油を入れ、豚肉を炒め、肉の色が変わったら、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ちくわ、こんにゃくを入れ油をなじませます。だし汁、調味料、厚揚げを入れ、弱火でじゃがいもが柔らかくなるまで煮ます。
- ③仕上げに三度豆、青ねぎを入れて煮たら出来上がり!