



給食だより 12月号



令和2年
KIDS ISLAND
うちがしま

12月になりました。風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。



旬の食材を使ったあったかメニュー

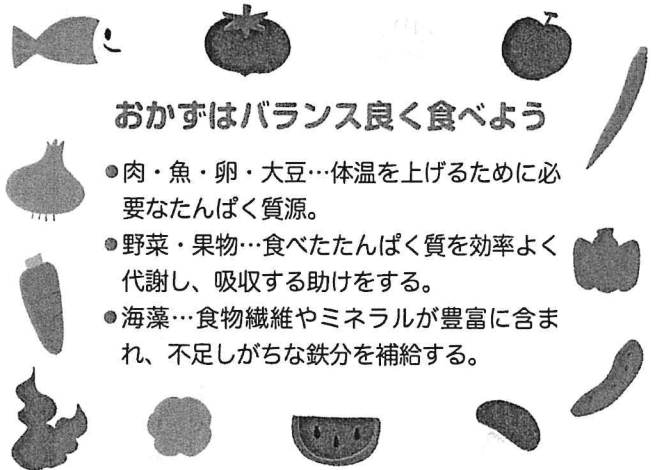
【冬野菜スープ】

(材料4人分)

- ・はくさい 4枚
- ・しめじ 80g
- ・れんこん 80g
- ・にんじん 40g
- ・ベーコン 2枚
- ・コンソメ 8g
- ・塩コショウ お好み
- ・水 600cc

(作り方)

1. 下準備
はくさい：一口大 しめじ：ばらす
れんこん、にんじん：いちょう切り
ベーコン：短冊切り
2. ベーコンを炒める。色が変わり軽く火が通ったら、れんこん、にんじんを入れて軽く炒める。
3. 2. に、はくさい、しめじをいれて、分量の水、コンソメ、塩コショウと一緒に野菜が柔らかくなるまで煮込む。柔らかくなったら塩コショウで味をととのえて完成。



おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

旬の食材

こまつな ほうれんそう だいこん はくさい かぶ
ごぼう さといも れんこん みかん たら

*冬が旬の野菜には、体を温める効果があります。鍋物やシチューなど温かい料理がおすすめです。

