

保護者様

わくわく

令和2年12月18日

田島わくわく保育園 給食室

金子 原田 石崎



ごちそう組だより

12月も半ばを過ぎ、一段と寒さを感じるようになってきました。気温が下がると風邪やインフルエンザ、ノロウイルスによる感染症も流行するようになります。日頃の生活で、バランスの取れた食事と十分な睡眠、適度な運動と手洗いうがいも忘れずに行い元気に年末年始を過ごしましょう。

冬至に食べよう 南瓜

冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。昔から冬至に南瓜を食べると風邪を引かないと言われていました。

南瓜にはβ-カロテンが多く含まれていて食べると体内でビタミンAに変わるので感染症予防の働きも期待できます。南瓜は油類と一緒に摂ると栄養の吸収率が上がるので、炒めたりサラダにするなどがおすすめです。

体にいい「乳酸菌」の働き

乳酸菌は、「善玉菌」とも呼ばれ、腸内菌のバランスを整え、便通の改善に役立ちます。また、カルシウムや鉄などの吸収も促します。さらに免疫力を高める働きもあり、疾病予防効果も期待できます。乳酸菌飲料やヨーグルトを毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

かぼちゃシチュー(4人分)

<材料>

南瓜	200g	油	大さじ1
じゃがいも	150g	牛乳	300cc
豚肉	100g	小麦粉	20g
人参	半分	バター	20g
玉ねぎ	半分	コンソメ	5g
コーン缶	60g	塩	3g
グリーンピース	20g	胡椒	少々
生姜	少々	生クリーム	30cc
にんにく	少々		

<作り方>

- ① 豚肉、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れ、みじん切りの生姜とにんにくを炒め豚肉、人参、玉ねぎ、じゃがいもの順に炒め、野菜がかぶる位まで水を入れて煮る。
- ③ 別の鍋でソースを作る。バターを溶かし小麦粉を入れて手早く炒める。だまにならないように少しずつ牛乳を入れてとろみがつくまで弱火で混ぜる。
- ④ ②の野菜が柔らかくなったら南瓜、コンソメ、塩、胡椒を入れる。③とグリーンピースを入れて最後に生クリームを入れる

冬至の日(21日)の給食です

12月24日はクリスマス特別献立です。

メニュー

- バターロール
- ブロッコリーのマリネ
- クロワッサン
- コーンスープ
- 鶏の唐揚げ
- みかん
- アンパンマンポテト
- シャンメリー(以上児のみ)

おやつ

- ショートケーキ・チョコレートケーキのセレクト(こぐま・ひよこ組はりんごのタルト)
- 牛乳