



12月の給食だより



今年も残りところ1ヵ月となり年の瀬まであと少しとなりました。12月は何かと忙しな時期ですが子どもたちと大掃除をしたりお正月の準備をしたりと昔から残る風習を伝えるのに良い機会だと思っております。

またインフルエンザが流行する季節なので栄養バランスの良い食生活を意識していきましょう。



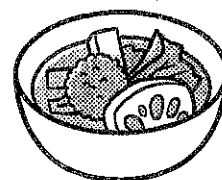
冬が旬の野菜



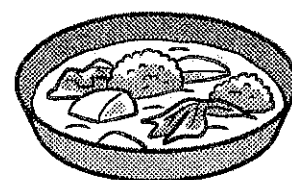
冬野菜を温かい料理で食べよう

加熱すると野菜のかさも減るので食べやすく、体も温まり、栄養素や食物繊維をしっかりとることができます。

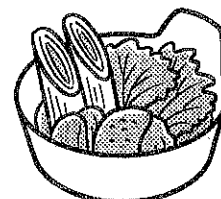
体ぽかぽか



野菜スープ



シチュー



鍋料理



かぶっち

12月22日は冬至

んつく食べ物



なんきん
(かぼちゃ)

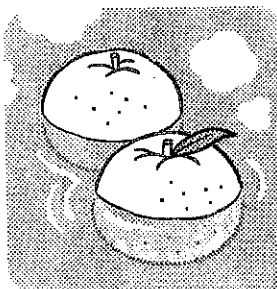


れんこん



うどん

ゆず湯



冬至は、一年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を過ぎると昼間が長くなることから、太陽の力がよみがえる日と考えられています。冬至には、なんきん(かぼちゃ)やれんこんなどの「ん=運」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

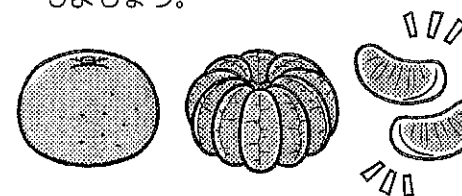
年越しそば

大みそかの夜には、年越しそばを食べる習慣があります。年越しそばはそばのように細く長く、長寿を祈って食べるようになったなど、いろいろな説があります。



旬の果物 みかん

みかんは、柑橘類の中でも皮がやわらかく、手で簡単にむいて食べられる果物です。ビタミンCが多く、薄皮にも食物繊維が含まれているので、一緒に食べるようにしましょう。



みんな大好き! 野菜のおやつ

おやつは子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピの紹介です!

ブロッコリーしらすドーナツ

しらす干しの甘じょっぱい味付けで、食が進むおやつです。ブロッコリーを電子レンジで加熱してから加えることで、ビタミンの流出を防ぎます。

〈材料〉12個分

ホットケーキミックス...100g
ブロッコリー.....50g
木綿豆腐.....100g
しらす干し.....大さじ2杯
砂糖.....大さじ1杯
揚げ油.....適量

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に入れて、600Wの電子レンジで2分加熱し、粗みじん切りにする。
- 2 ボウルに木綿豆腐を入れてよくつぶし、ホットケーキミックス、①、しらす干し、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- 3 大きめのスプーンを2本用意し、スプーンの本ウール部分に油を付け、②をすくい、丸く成形して、中火の揚げ油で中心に火が通るまで揚げる。

