

給食だより

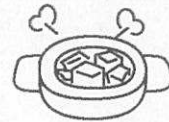
1月号

2017. 12. 26 ひまわりいしうち保育園

寒さが厳しい日が続き、身体を温めてくれる食事がよりおいしく感じる季節ですね。
鍋料理は野菜をたっぷりとれる嬉しい調理法です。
冬の野菜は、皮膚や目、のどの粘膜を丈夫にするビタミンAや、抵抗力を高めてくれるビタミンCを多く含んでいます。家族で好きな具を入れてみんなで楽しく鍋を囲み、身体も心もポッカポカにしましょう♪



魅力がいっぱいの旬の野菜を食べよう!!



・・・そもそも「旬」ってどんなもの？
★その食べ物が「一番おいしく、たくさん収穫できる」ことです。

そのほか、おいしいだけだけではなく、栄養もたっぷりで旬以外の時期に比べて栄養価も高いのが大きな魅力です。
なんでも手に入る時代に、子どもたちが旬を知ることとはとても大切なことです。季節を感じ知ること、食に関心を持つきっかけになります。給食でも季節の物を取り入れたメニューを提供していきます。



冬の旬野菜



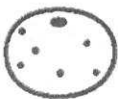
白菜

食物繊維
たっぷり!



ほうれん草

冬のほうれん草は夏に比べ
ビタミンCが3倍。



みかん

取ってしまいがちな
白い筋は、毛細血管を強く
する物質が含まれています。
筋も一緒に食べましょう。



大根

胃腸の働きを
良くしてくれます。



タラ

低脂肪でたんぱく質
ビタミンが豊富。

もちつき会 12月13日

心配していた天候も良く、保護者の方、地域の方にサポートしていただき、もちつき会を行うことができました。今年はお楽しみ会でもち米とうるち米の違いを学んだり、幼児組さんにもち米を洗ってもらったり、蒸しあがったばかりのもち米を食べてみたりと、子どもたちにいろいろな体験をしてもらいました。
いざ餅つき会が始まると、腕をまくり上げ、子どもたちは準備万端です。重たい杵を上手に持ち「よいしょー!」と声をかけながらいつもより力強い子どもの姿を見ることができました。
つきたての醤油のおもち、きなこのおもちを食べ「もう一個食べたい!」「先生これめっちゃおいしー!!」と、とても嬉しそうに食べていました。

給食レシピ 《ごま団子》

《材料》4人分

- ・白玉粉 100g
- ・いりごま 50g
- ・こしあん 100g
- ・揚げ油 適量

《作り方》

- ① ボールに白玉粉を入れ適量の水を少しずつ加え耳たぶの硬さになるまでこねる。
(水を入れすぎるとまとまりません。)
- ② 生地とあんこをそれぞれ同量に分けます。
- ③ ②で分けた生地であんこを一つずつ包み油の中をくぐらせて表面にごまをつけます。
- ④ 150℃の油に入れゆっくり転がしながら揚げ、火が通れば出来上がりです。