

# 給食だより

2007年

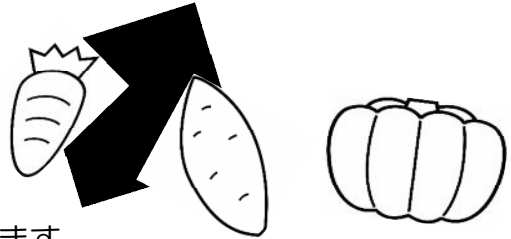
12月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 谷津保育園 給食室

いよいよ冬本番ですね。寒さに負けないようにごはんをモリモリ食べて風邪を引かない丈夫な体を作りましょう！

今月は体を温める食材を紹介します。

## 体を温める食材



1. 野菜には、体を温めるものと冷やすものがあります。

体を温める野菜は、土の中で育つ根菜類（さつまいも・ゴボウ・人参・カボチャなど）、長ネギ・玉ネギ・しょうがなどの香味野菜（血行を良くし体をポカポカに温めます。）

体を冷やす野菜は、夏野菜（キュウリ・トマト・ナスなどの水分の多いもの）です。

2. 魚・肉・大豆製品などに含まれるタンパク質は、体温調節の働きを正常にして体の中から温めます。

これらの食材を使ってよく噛んで食べると、食べ物を消化・吸収する時にエネルギーが発生して血行が良くなり、体が温まります。

調理方法では、温野菜や煮物、スープなど加熱したものが体を温めます。

### 中華風すいとん

大人 2人

子ども 2人分

薄力粉・・・100g  
卵・・・・・・・1個  
豚モモスライス100g  
人参・・・・・・・1/2本  
大根・・・・・・・1/4本  
長ネギ・・・・・・・1/2本  
干しいたけ・5g  
しょうゆ・・・大さじ2  
みりん・・・・・・・小さじ1  
ゴマ油・・・・・・・小さじ1

#### <作り方>

- ① 豚モモスライスは2cm位、人参、大根はいちょう切り、長ネギは小口切り、干しいたけは水で戻し薄切りにする。
- ② 薄力粉と水を混ぜポタッとたれるくらいの硬さにする。
- ③ 鍋に水を加え煮立ったら肉、野菜の順に加え、すいとんをスプーンですくって入れる。
- ④ 全体に火が通ったら味付けをする。
- ⑤ 溶き卵を回し入れる。

## 冬至について

冬至は二十四節気のひとつで12月22日ごろから小寒までの期間を指します。

一年の中で一番昼が短く、夜が長い時です。今年は12月22日が冬至です。

日本では、柚子湯に入り、冬至粥(小豆粥)や南瓜を食べると風邪を引かないと言われています。柚子湯や南瓜料理など是非試してみてくださいね。

