



給食だより

2013年

12月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

寒さが厳しくなってきましたね！栄養をしっかりとって、風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう。



～冬のお野菜・良質なたんぱく質をたべましょう～

冬野菜の特徴は、「甘さ」です。冬野菜は寒さで凍らないように、糖分を多く蓄積しようとするため、甘みがあります。また、カロテンやビタミンCなどが多く含まれ、風邪を予防します。血や肉を作る良質なたんぱく質（魚・肉・大豆・卵）は脂肪をもえやすくして、体を温めるため、お野菜と合わせて取りたいですね。

かぶ：即席漬けやお味噌汁に。葉にも栄養がたっぷりなので、残さず使えるといいですね。

れんこん：筑前煮などの煮物でホクホク、天ぷら、レンコンのきんぴらではシャキシャキした触感を楽しみましょう！

白菜：冬の定番、鍋物、汁もの、炒め物などの料理に。火を通すことで、甘みが増します。

ほうれん草：おひたしや卵とじ煮、胡麻和えなど様々な料理に。冬のほうれん草のビタミンCは夏の3倍です！

栄養バランスのいい鍋物

鍋物は、たくさんの野菜、肉、魚、大豆製品（豆腐・油揚げ）も入って栄養のバランスがいいです！

よせ鍋



すき焼き



《石狩鍋



温かい鍋を囲んで寒い冬を乗り越えましょう！



冬至

冬至の日にはかぼちゃとゆず湯！

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日を冬至といい、今年は12月22日になります。冬至には、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入り、無病息災を祈ります。

<かぼちゃ>



ビタミン・カロテンなど栄養豊富で保存もきくかぼちゃは元気に冬を越せるように昔から大切な食材として食べられてきました。

<ゆず湯>



ゆずの香りが新陳代謝を活発にし、体を温めます。

～冬至レシピ～

かぼちゃのいとこ煮



材料（大人2人・子ども2人分）

- ・かぼちゃ・・・300g（1/4個）
- ・ゆであずき（缶詰でOK）・・・120g
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・みりん（砂糖でもOK）大さじ1
- ・かつおだし1カップ

<作り方>

1. かぼちゃの種とわたを取り（3cm角に切る。）
2. 鍋に調味料を入れ、沸騰したら、かぼちゃを並べ、ふたをして、15分くらい、やわらかくなるまで煮る。
3. かぼちゃを取り出してから、同じ鍋にあずきを入れ煮汁と一緒に2分くらい煮てできあがり盛り付けるときに上からあずきをかけると

見た目がきれいです。