



給食だより

2014年


2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


～からだが温まる食べ物～



寒い日がまだまだ続いていますね。冷えた体を温めるには、煮物やスープ、お鍋、蒸し野菜などがおすすめです。食材では、根菜類(人参・ごぼう・大根など)、長ねぎ、しょうがなどです。体が温まる食べ物を食べて毎日元気に過ごしましょう！

 **大根**：胃腸の働きを活発にし、胃もたれや胸焼けを予防し、消化を助けてくれます。また、大根の辛味成分には血行を良くする作用があり、体を温める効果があります。大根は水分が多いので、生で食べるよりも煮物やスープなどにして食べるとより体を温められます。

 **長ねぎ**：ニンニクにも含まれる強い香りを持つ刺激成分が、血液をサラサラにし体を温めたり、ビタミン B1 と結びつくことで、疲労回復や風邪予防にも繋がります。冬の長ねぎは柔らかくて甘みがあるので、お鍋などに入れて食べたいですね。

 **しょうが**：体を温める食材として有名です！しょうがに含まれる辛味成分が血行を良くし、体を温める効果があります。



あったか豚汁



寒い日には具たくさんあったか汁で温まりましょう！

材料 (大人2人・子ども2人分)

豚もも肉 60g
大根 30g
人参 24g
ごぼう 30g
長ネギ 30g
みそ 大さじ2弱

作り方

大根・人参はいちょう切りにする。ごぼう・長ネギは斜め切りにする。豚もも肉は一口大に切る。
鍋で豚肉を炒める。
大根・人参・ごぼうを加え、具が隠れるぐらいの水を入れ煮る。アクが出てきたらアクをとる。

長ネギを入れ、みそを溶かして入れる。

器に盛って完成です！

里芋やこんにゃく、豆腐、白菜を入れてもおいしいですよ！



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄
223kcal	15.7g	10.6g	15.6g	63.4mg	1.6mg
ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
186mg	0.6mg	0.2mg	9.4mg	4.6mg	3.1g

(大人2人・子ども2人分の総量)