



柏木保育園

給食だより

R3. 12月号

たべるのだいすき



朝夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。今年も残すところ1か月となり慌ただしい時期になりますが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなるため意識して規則正しい生活を心がけましょう。

今年も給食にご理解・ご協力いただきましてありがとうございました。



白菜

白菜は内葉、外葉、芯など部位によって味わいも栄養も異なります。淡色野菜は栄養価が低いと思われがちですが、ビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。柏木保育園の畑でも白菜を育てており、「白菜採れました!」と以上児さんが給食室まで持ってきてくれます。収穫した白菜は日々の献立に使用する他、今月は以上児さんで鍋作りのクッキングを予定しており、そこでも使用する予定です。

ほうれん草

ほうれん草はカロチンやビタミンC、鉄分を多く含んでいます。カロチンとビタミンCの相乗効果で肌荒れの防止、風邪予防にも有効です。根元の赤い部分には骨を丈夫にするマンガンが豊富に含まれていますので、なるべく食べるようにするといいいでしょう。また、ビタミンB1、B2、カルシウムなどの不足しがちな栄養素を含んでいて、消化も良い食材なので体調を崩したときなどにもおすすめです。



冬の食材を食べよう!

長葱



ねぎの白い部分に多く含まれるのはビタミンCです。緑の部分はビタミンCに加え、βカロテン、カルシウムなどが豊富です。独特のにおいを作る硫化アリルという成分には、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあるので、ビタミンB1が豊富な豚肉と一緒に食べるとさらに効果的です。辛み成分には身体を温める効果があります。根深ねぎ(長ねぎ)は白い部分を食べるので淡色野菜、緑の葉の部分を食べる葉ねぎ万能ねぎなどは緑黄色野菜です。

りんご



りんごを食べると甘酸っぱい味がするのはクエン酸とリンゴ酸によるもので、疲労回復、食欲増進などの効果があります。果皮と実の間の部分に多く含まれているペクチンは水溶性の食物繊維で腸内の状態を正常に戻そうとする作用や下痢を予防する効果があります。また、腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を減らして便通を良くしてくれます。また、細胞の老化を防ぐ作用があるポリフェノールも皮に多く含まれるので、皮ごと食べるように工夫しましょう。「りんごが赤くなると医者が青くなる」ということわざがありますが、これから寒くなるこの時期に美味しいりんごを積極的に食べましょう。

旬の食材献立

(12月の旬の食材)

白菜、大根、ねぎ、ほうれん草、かぶ、かぼちゃ、ブロッコリー、ゆず、りんご、みかん

(旬の食材を使った献立)

- 12月3日 ブロッコリーサラダ
- 12月6日 おでん、白菜塩昆布和え、みかん
- 12月7日 大根のみそ汁、りんご
- 12月8日 りんごサラダ
- 12月9日 かぶのスープ、みかん
- 12月10日 鶏肉のゆずみそ焼き、ほうれん草納豆和え、りんごケーキ
- 12月13日 ぶり大根、白菜のみそ汁、みかん
- 12月16日 ブロッコリーカレーソーテー、みかん
- 12月21日 寄せ鍋(大根、白菜)、りんご
- 12月22日 冬至かぼちゃ
- 12月23日 かぶときゅうりの浅漬け、みかん
- 12月27日 大根とツナの昆布和え、みかん

クッキングに挑戦

冬至かぼちゃ

(4人分材料)

かぼちゃ 1/2個、小豆250g、砂糖350g、塩少々

(作り方)

- ①かぼちゃは一口大に切り、小豆はきれいに洗っておく。
- ②鍋に小豆と水を入れ中火で煮る。煮立ったら一度水を捨て、さらに水を入れて小豆が柔らかくなるまでよく煮る。途中水がなくなったら足しながら煮る。
- ③小豆が柔らかくなったら砂糖を入れ更に煮る。
- ④切ったかぼちゃを鍋に入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤塩を入れ味を調える。

