

給食だより

令和5年11月1日 七海保育園



秋も深まり、急に寒くなってきましたね。気温の変化で体調を崩しやすくなっているのもしっかり食べて体力をつけましょう！

身体を温める冬野菜が出回ってきているので、煮物やスープ、お鍋など温野菜にして食べると良いですね。火を通すことで野菜の“かさ”が減りたくさんの量を食べることができます。保育園でも冬野菜をたくさん使ったメニューを取り入れていきたいと思ひます。



<タンダーチキン>

<材料 4人分>

- ・鶏肉 200g
- ・プレーンヨーグルト 15g
- ・醤油 10g
- ・砂糖 5g
- ・ケチャップ 15g
- ・カレー粉 適量



<作り方>

- ①調味料を全てボールに混ぜ合わせておく。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切り①に15～20分漬け込む。
- ③オーブンで200℃で15分ほど焼く。

<七五三 祝い>

11月15日は七歳、五歳、三歳の成長を祝う日本の年中行事です。神社などで感謝と今後も健やかであるように祈願します。園ではおやつで赤飯でお祝ひします！

うれしい効能たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン、ハクサイ、ネギ、ホウレンソウ、シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。身体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊で他の材料との調和が良い
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、胃腸の働きを整える。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐためには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、雑炊、おじや、スープ、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ、ニラ、タマネギ、ショウガ、ニンニク、カボチャ、ゴボウ、ダイコンなど

<柿なます>

<材料 4人分>

- ・柿 1/2個
- ・人参 1/2本
- ・大根 150g
- ・かぼす 1個
- ・砂糖 少々
- ・薄口醤油 少々



<作り方>

- 1.柿、人参、大根を千切りにする。
- 2.人参、大根を軽くボイルする。
- 3.冷まして野菜を絞る。
- 4.調味料で味付けし完成。