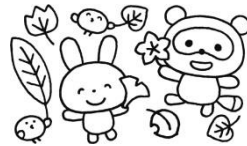




給食だより



11月の食育目標

風邪に負けない
体を作る!



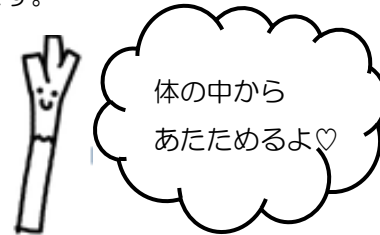
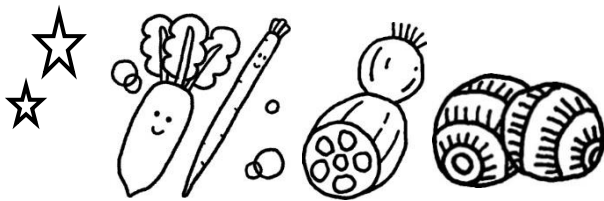
社会福祉法人

虹福祉会 富士こども園

2020年11月24日(火)

①冬野菜の良さ☆

冬野菜には、体を温めてくれる働きがあります。冬に旬を迎える食材は、れんこん、ごぼう、かぶ、にんじんなどの根菜類が多いのが特徴です。また、薬味として多く使われるねぎやしょうが、にんにく、にらにも、体を冷えから守ってくれる働きがあるため、料理のワンポイントに加えるのもおすすめです。

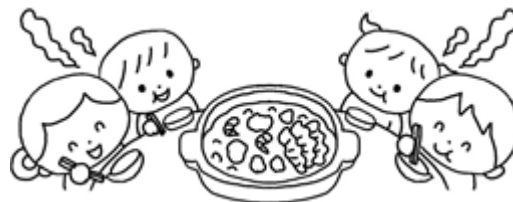


②免疫力を高めて風邪予防!

冬場は空気が乾燥しやすく、感染症や風邪が流行しやすい時期になります。冬場になると基礎代謝量が増えるため、エネルギーの摂取やビタミン、ミネラルを多く含む食材を積極的に取り入れバランスの良い食事を心がけましょう。

おすすめの冬メニュー♪

鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、シチュー、グラタンなど



けんちん汁

●材料(4人分)●

| | | | |
|--------|-------------|------|---------------|
| 鶏もも肉 | 120g | 豆腐 | 150g (1/2丁) |
| にんじん | 60g (1/4本) | 油揚げ | 20g (1枚) |
| 大根 | 120g (1/8本) | ねぎ | 30g |
| ごぼう | 50g (1/3本) | 油 | 少々 |
| さといも | 120g (中2個) | しょうゆ | 36g (大さじ2) |
| 板こんにゃく | 60g (1/4枚) | 塩 | 1.2g (小さじ1/4) |

●作り方●

- ①煮干しでだし汁(600~700cc)をとる。
- ②にんじん、大根はいちょう切りにし、ごぼうはささがきにする。
さといもは食べやすい大きさに切り、茹でてぬめりを取る。
板こんにゃくは下ゆでしー口大にちぎり、豆腐は角切りにする。
油揚げは油抜きをして千切りにし、ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に油を熱し、鶏もも肉、にんじん、ごぼう、こんにゃくを炒めだし汁とさといも、大根、油揚げを加えて煮る。
- ④野菜が煮えたら豆腐を加え、しょうゆ、塩で味を整え、最後にねぎを加える。

♡具たくさんで栄養満点です♡



✿ランチルームの様子✿

給食の時間は、1つのテーブルに4人掛けで座り、子どもたちも落ち着いて食事をする事ができています。お皿を見て、どんな食材が入っている?どんな味がするかな?など、食べることへ意欲的な子が増えてきて、残さず食べることに繋がっています!

