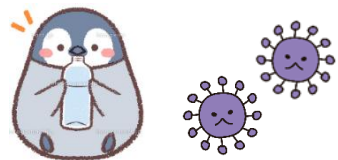
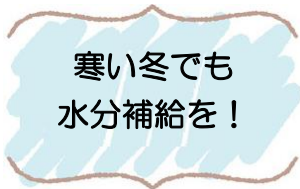




社会福祉法人 虹福社会
富士こども園
2024年1月9日(火)



冬は乾燥し体感温度が低いため、のどの渇きを感じられず、知らないうちに脱水になりやすいです。特に暖房のきいた部屋や、厚着をして暖かい場所にいると、体の水分が奪われています。また、ウイルスは乾燥しているところが好きなので水分補給でのどを潤し、風邪予防につなげましょう♪

1月のおすすめレシピ 肉味噌あんかけ丼

食事で
免疫力・体力UP

- 免疫力アップする緑黄色野菜
- 豚肉の臭み消し、体温を上げる生姜
- 体力をつける発酵食の味噌



冬野菜をしっかり食べよう

冬野菜には、体を温めてくれる根菜があります。根菜は野菜の根を食べるものを言い、地面から多くの栄養を蓄えて育っています。煮込み野菜やスープ、野菜たっぷりの鍋など温かい料理にして食べてみましょう。

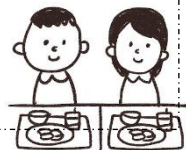
冬野菜 <旬の食材>



大根・ブロッコリー・白菜・キャベツ・ごぼう・かぶ・れんこん・長ねぎ

ランチルームの様子

フォークから箸に移行したり、自分の体調に合わせて給食の量を調整したり、進級に向けてたくましい姿を見るようになりました。「椅子を拭いてね、落ちたら拾うよ」と子ども同士でもよく声をかけあっています。



材料

豚ひき肉	170g	★ 合わせ調味料	
人参	75g	中みそ	16g (大さじ1弱)
玉ねぎ	100g	みりん	12g (小さじ2)
生姜	5g	しょうゆ	8g (小さじ1強)
ねぎ	25g	中華だしの素	2.4g (小さじ1)
きゅうり	75g	水	150g
ごま油	4g	片栗粉	8g (大さじ1弱)



作り方

- ①人参と玉ねぎ、生姜をみじん切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ②きゅうりは千切りにして塩もみし、水気をきっておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉、人参、玉ねぎを炒める。全体的に火が通ったら合わせ調味料、ねぎを加える。
- ④器にご飯をつぎ、④をのせて、きゅうりをのせる。