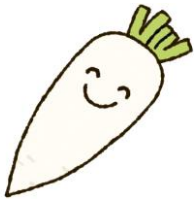




12月 給食だより

今月のテーマは「冬が旬の野菜紹介」です。冬が旬の根菜には、体を温める効果があります。鍋物やシチューなどの温かい料理がおすすめです。また、野菜の栄養素をしっかりと取り入れるにはみそ汁や鍋など煮汁までいただく料理がベストです！

旬の冬野菜



だいこん

選び方：表面にハリがあり、ずっしり重く、ひげ根の毛穴が少なく、一直線に生えてるのが◎

上部→甘みが強く固めなので、炒め物やサラダ向き

中部→みずみずしく柔らかいので、おでんや

ふろふき大根などの煮物向き

下部→辛みが強いので、大根おろしやマリネ向き



はくさい

選び方：押すと弾力があり、ずっしりと重いものが◎
時折見かける黒い斑点は栄養過多や低温などが原因として起きる症状で問題無く食べられる

外側→色が濃く、やや青臭いので、炒め物や煮物向き

中間→ほどよい柔らかさなので、煮物や鍋物向き

中心→甘みと旨みがたっぷりなので、生食向き



かぶ

選び方：表面にツやがあり、根を中心に実がしっかりと張っているものが◎

葉に含まれるβ-カロテン は茹でると増えるため、根と一緒に葉をシチューやポトフに入れると◎

ビタミンなどが溶け出したスープと一緒に飲めば余すことなく栄養が摂取できる

いものこ汁（大人2人・こども2人分）・秋田県郷土料

いものこ汁とは、里芋を用いて作られる汁料理で、鍋料理としても食されています。岩手や秋田の郷土料理として知られており、また東北地方をはじめとする各地で食されています。秋田県では里芋の親芋につく子芋や孫芋を「いものこ」と呼び、このいものこを主役に、鶏肉、きのこや山菜など秋の味覚をふんだんに入れた鍋を「いものこ汁」と呼びます。

- ◆材料
- ごぼう・・・20g
 - 長ネギ・・・20g
 - 里芋・・・200g
 - まいたけ・・・80g
 - こんにゃく・・・12g
 - 鶏もも肉（小間）・・・120g
 - だし汁・・・適量
 - みそ・・・24g



- ◆作り方
- ①ごぼうはさがき、長ネギは小口切り、里芋、まいたけ、こんにゃくは一口大に切る。
 - ②鶏もも肉は下茹でをする。
 - ③だし汁に①と②を入れ、柔らかくなるまで煮る。
 - ④火が通ったら、味付けをして完成！



保育園では12月10日（火）に提供予定です☆
寒い冬にぴったりなので、是非ご家庭でも作ってみて下さい！



12月の献立ポイント



- ・ 10日（火） 秋田県郷土料理
お昼 「いものこ汁」を提供します。
- ・ 20日（金） クリスマス会
お昼 「キャロットライス、コーンスープ、ハンバーグ、ぽてとサラダ」
おやつ 「米粉と豆腐のブラウニー いちごとホイップ添え」を提供します。
- ・ 24日（火） おもちつき
おやつ 「五平餅」を提供します。



12月の摂取栄養量

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg
乳児	529	21.1	17.4	257	2.2
	500	20.7	13.9	225	2.3
幼児	589	23.5	18.2	229	2.8
	585	24.2	16.3	270	2.5

- ・ 乳児・幼児ともに上段は12月の園での摂取栄養量、下段は園での給与栄養目標量となっています。
- ・ 保育園では乳児に1日の給与栄養目標量の50%、幼児に45%の供給を目指しています。
- ・ 乳児は、朝おやつ・昼食・午後おやつ、幼児は昼食・午後おやつの園での1日平均摂取栄養量です。

〈 給食室からのお願い 〉

毎月の献立を必ず確認していただき、「初めての食材を保育園で摂取しない」ようご注意ください。

