

12月の食育だより



寒さも少しずつきびしくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。今年もあとわずか、1年間ありがとうございました^^

カボチャは栄養の宝庫

カボチャは、でん粉や糖質の他、ビタミン類を豊富に含む栄養の宝庫です！
オレンジ色はカロチンの色素の色で、カロチンは体内に入るとビタミンAになります。
ビタミンAは粘膜や皮膚の抵抗力を高めてくれます。

12月の旬の食材
いちご

カボチャのほうとう風うどん

<4人分>

冷凍うどん	400g	しょうゆ	25g
豚小間肉	100g	みりん	25g
カボチャ	1/4カット	みそ	50g
ごぼう	1/2本	水	1000g
しめじ	1パック	かつお節	20g
ねぎ	1/2本		

<作り方>

- ① 鍋にお湯を沸かし、かつお節を入れ、火をとめる。
かつお節が鍋底に沈むまで1~2分おき、ざるでこす。
- ② カボチャは一口大、ごぼうはささがき、ねぎは小口切り、しめじは2cmくらいに切る。
- ③ ①に豚小間肉と②の野菜類を入れ、火にかける。沸騰してアクが出てきたらすくい取る。
- ④ 肉・野菜に火が通ったら、しょうゆ・みりん・みそを入れる。
- ⑤ ④に冷凍うどんを入れ、煮込んで出来上がり♪

里芋や大根、にんじんを入れても美味しいです



11月の食育~にんじんをさわろう♪

11月10日朝おやつを食べたあと、乳児クラスさんに人参を触ってもらいました！

はなぐみさんも、とりぐみさんも、ほしぐみさんも、みんなワクワクドキドキしつつも、給食によくでてくる人参を目の前で見ると触って、目がキラキラしていたように思えました^^♪

型抜きをした人参は、茹でて給食のもみじ焼きに添えました！

