

# 給食だより12月

年末年始を楽しく過ごしましょう

## 12月の献立

緑組の個人メニューが続きます。クラスメニューは今年度初めての桃組メニュー『サンドイッチ 鮭の醤油焼き 豆腐とお野菜のスープ りんご』黄組『ハヤシライス 卵ツナきゅうりサラダ 具沢山味噌汁』具沢山味噌汁の具材は1人1種類ずつ決めました。16日(月)クリスマス会にちなんで、『ドライカレー ブロッコリーツナサラダ クリスマススープ フルーツカップ』3時のおやつは『サンタパン アップルキャロット』です。可愛い仕掛けをたくさんする予定です。21日は冬至です。今年土曜日です。是非家庭で、たくさんの『運』がつく食事『ん』で終わる食材を入れて家族みんなで探してみてください。

## 食事と健康

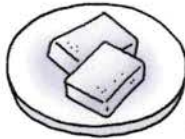
### 乾物を食べる

冷蔵庫がなかった時代、食材を天日や風に当てて乾燥させ、水分を抜いて保存性を高めました。乾物は特有の香りや食感、うま味があります。栄養価を凝縮した日本の伝統食を日々の食事に取り入れていきたいですね。

#### 代表的な乾物

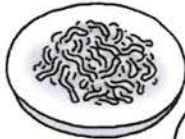
##### ●高野豆腐

たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含む食材。含め煮、卵とじ、肉詰め。



##### ●切干しだいこん

カルシウム、鉄分、ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>が豊富。煮物、サラダ、スープ、酢の物などで。



##### ●乾燥ひじき

食物繊維、ヨウ素、カルシウム、マグネシウムが豊富。煮物、サラダ、炊き込みご飯に。



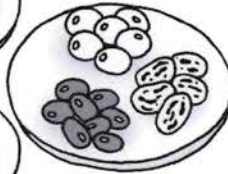
##### ●干しいたけ

うま味の成分、グアニル酸を含む。天日干しの効果でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。含め煮、汁物、佃煮や戻し汁をだしとして。



##### ●豆類

粒がそろい、つやがあるものがよい。大豆、小豆、うずら豆など種類が多い。大豆は良質なたんぱく質が豊富。煮豆、サラダで。



## おいしい行事

### 冬至

1年の中で最も昼の時間が短い冬至。なんきん（かぼちゃ）は「ん＝運」が2つ付く縁起のよい食べ物として冬至に食べられています。邪気を払う赤色の小豆と一緒に煮た「いとこ煮」を食べる地域もあります。

## 食育クイズ

Q こんにゃくの原料は何でしょうか？

① 海藻

② いも

③ ごま

A ② いも

サトイモ科の「こんにゃくいも」を乾燥させて粉にし、石灰水と混ぜて練り、ゆでるとこんにゃくが完成します。

## パクパク 野菜レシピ!

### はくさいのおひたし

冬が旬のはくさいのおいしさを味わえるお手軽なレシピです。

#### 〈材料〉大人2人分

はくさい.....120g（1/4カット2枚分）  
油.....小さじ1/2  
しょうゆ.....小さじ1  
かつお節.....3g（小袋1袋分）

#### 作り方

- ① はくさいは切りやすいように、葉と芯を切り分ける。葉は幅1cm×長さ3cmに、芯は幅5mm×長さ3cmに切る。
- ② ①を2分ほどゆでて水気を絞る。
- ③ ボウルに②と油、しょうゆ、かつお節を入れてよく混ぜる。

\*少しの油を絡ませることで、はくさいから水分が出るのを防ぎます。油はサラダ油、なたね油、ごま油のどれでも合います。



令和6年12月2日



日の基保育園