



今年も子ども達の健やかな成長と健康を祈って、安全でおいしい給食を作っていきたいと考えています。まだまだ寒い日が続きますが、家族みんなで規則正しい生活をして、元気に1年を過ごしましょう。

## ～食事で風邪予防をしよう～

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪を引きやすくなります。風邪予防のためには、『たんぱく質・ビタミンA・ビタミンC』を積極的に取りたい栄養素です。

また、『主食・主菜・副菜』がそろったバランスがよく、しっかり体の芯から温まる食事をきちんととり、栄養をしっかりと取り入れていきましょう。

### 《たんぱく質》

たんぱく質は、筋肉や血液など元気な体を作るために必要な栄養素です。

寒さに対する抵抗力を高め、体を温めます。

また、病気やけがに対する抵抗力や治癒力を高める働きがあり、『肉・魚・牛乳・卵・大豆』などに含まれています。



### 《ビタミンA》

のどや鼻の粘膜を健康に保ち、風邪のウィルスが体に入ってくるのを防ぎます。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、風邪がひきやすくなってしまいます。

『チーズ・レバー・人参・かぼちゃ・ほうれん草』などに多く含まれています。



### 《ビタミンC》

ストレスから体を守り、体の中に入ってきた風邪のウィルスに対する免疫力を高めます。『みかん・いちご・小松菜・ブロッコリー』などに多く含まれています。



## ～旬の白菜を食べよう～

白菜は、古くから中国を中心に栽培されていました。

『チャイニーズキャベツ』と呼ばれ、明治時代に日本に伝わりました。今では代表的な冬野菜として鍋や漬物には欠かせません。

白菜は一年を通して出まわっていますが、旬は寒い冬です。

11月下旬から2月にかけて、繊維が柔らかくなり、葉の糖分も増えます。寒くなると甘味が増し、よりおいしくなります。

また、味にクセがないことと、火を通すと柔らかくとろけるようになるので、子どもにも食べやすい野菜です。

白菜の一株は、80～100枚の葉で出来ています。約95%が水分ですが、免疫力を高め、ウィルスを退治するビタミンCが豊富に含まれています。

お料理もサラダや和え物、煮込み野菜、お鍋、お漬物等として広く利用されています。

保存方法は、丸ごとならば新聞紙に包んで葉を上にして立てておく日持ちします。

まだまだ寒さ厳しいこの季節旬の野菜を食べて、元気に乗りきりましょう。



## 給食献立 レシピ紹介

### 《 12月の献立 》

#### ☆ 白菜のおかか和え ☆

##### <材料・幼児1人分>

- 白菜…55g(3cmに切り、茹でる)
- しめじ…7g(3cm程度に切り、茹でる)
- 人参…7g(3cmの短冊に切り、茹でる)
- しょうゆ…1.2g

##### 《作り方》

- ①切って、茹でた野菜を絞りと、水気をよく切る
- ②かつお節としょうゆで和える。



## おやつ献立 レシピ紹介

### 《 12月のおやつ 》

#### ☆ ブルーベリースコーン ☆

##### <材料・幼児1人分>

- ☆小麦粉…16g
- ☆ベーキングパウダー…0.8g
- ★無塩バター…8g(レンジで溶かす)
- ★卵…6g(常温にしておく)
- ★クリームチーズ…6g(常温にし、ミキサーでなめらかにする)
- ★三温糖…8g
- ★ブルーベリージャム…6g

##### 《作り方》

- ①☆を併せて振るっておく。★は混ぜ合わせる。
  - ②①の☆と★を混ぜ合わせ、食べやすい大きさにちぎり、成形し、予熱したオーブン180℃10分で焼く。
- ※オーブンの種類により、焼き時間が異なるのでご注意ください

