

給食

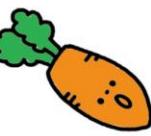
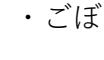
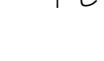
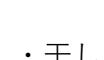
秋も深まり、紅葉が美しい季節になりました。子ども達は旬の食材に触れた多くの声を調理室に届けてくれます。季節の食材を存分に味わって、風邪に負けない元気な身体を作りましょう。

うれしい効能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の動きを整える



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



●けんちんうどん●(子ども2人、大人2人分)

<材料>



- ・干しうどん…200 g
- ・豚肉…150 g
- ・大根…100 g
- ・人参…1/2 本
- ・ごぼう…1/2 本
- ・里芋…2 個
- ・長葱…1/2 本
- ・ほうれん草…50 g
- ・味噌…35 g
- ・ごま油…適量

①大根、人参、ごぼう、里芋、長葱を食べやすい大きさに切る。

②豚肉と野菜を炒め、だし汁を加えて煮る。

③ほうれん草をさっとゆで、食べやすい大きさに切る。

④うどんをゆで、流水で洗う。

⑤野菜が柔らかくなったら味噌、ごま油で味を付ける。

⑥うどんと汁を器に盛り、最後にほうれん草を飾った出来上がり。