



きゅうしょくだより



令和6年 12月 あおぞらぱれっと保育園

今年も残り1か月となり、季節も秋から冬へと変わってきました。冬は、体を温めてくれる根菜類の野菜や緑黄色野菜がたくさん出てきます。この時期は、基礎代謝量も増えて、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になる物を好みます。

寒さや風邪などの感染症に負けない体力をつけるために、十分な栄養・休養・運動が大切です。バランスの摂れた食事で元気な体づくりを目指し、年末年始を楽しく元気に過ごしましょう！！



【うれしい機能たっぷりの冬野菜】

これからの時期は「大根・白菜・ねぎ・ほうれん草・春菊」など根菜類や緑黄色野菜がたくさん収穫できます。冬が旬の食材には、体を温め免疫力を高めてくれる効果が期待でき、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。

また、食感も良く甘みのあるお野菜もあるので、サラダにして食感を楽しんだり、スープに入れて野菜の旨味の出た汁と一緒に食べてもおいしいです。

給食でもいつものカレーの具の他に大根やごぼうなどを加えた「冬野菜のカレー」を提供します。



【“冬至”ってな～に？】



冬至とは日の出から日の入りまでの時間が最も短い日のことです。今年“12月21日”です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ります。ゆず湯は身体を温める効果があります。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれ「ん」が2回つく「運がつく」運気が上がる食材としての言い伝えもあります。

【全国郷土料理巡り～鹿児島県・神奈川県～】

12月は、鹿児島県の「さつま汁」、神奈川県「けんちん汁」を提供します。

「さつま汁」・・・鶏肉を入れた具たくさんみそ汁で鹿児島県の郷土料理です。寒い時期には具たくさんのみそ汁は身体も温まるので、おすすめです。

「けんちん汁」・・・小さく切った人参や大根、ごぼうなどの野菜と豆腐を炒めて醤油で味付けした汁物です。

【世界の料理を食べてみよう！！】



「タンドリーチキン」・・・インドの料理です。鶏肉にカレー粉やスパイス、ヨーグルトを漬け込み、「タンドール」という窯で焼きます。給食では、カレー粉、レモン汁、ケチャップで味をつけて焼きます。

【配膳のマナー関東と関西の違いご存じですか？】

和食の配膳マナーは、「一汁三菜」が基本的な献立になります。

関東では左手前に主食(ごはん)、右手前に汁物、奥に左側より副菜・副副菜・主菜とならべます。

一方関西では、左手前に主食(ご飯)、左奥に汁物、右手前に主菜を並べます。

なぜならば、汁物が右手前にあることで利き手に当たり、こぼしてしまう可能性があるためです。

(最近では、地域ごとに食器を置く位置はあまり気にする必要はなくなってきております。)



【今月のおすすめレシピ】〈鶏肉と豆腐のナゲット〉



(材料)5人分

・絞豆腐・・・100g、鶏ひき肉・・・280g スキムミルク・・・10g たまご・・・35g 塩 2g こしょう・・・少々 サラダ油・・・25g

(ソース)トマトケチャップ・・・35g ウスターソース・・・20g 砂糖・・・3.0g 水・・・10g

【作り方】

- ① 豆腐、鶏ひき肉、塩、こしょう、卵、スキムミルクをよく混ぜ合わせる。
- ② 一口サイズに形を整える。
- ③ フライパンに油を敷き、ハンバーグのように平らにして焼く。
- ④ ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水を鍋に入れて火にかけてソースを作る。

☆ナゲットは表面がカラッとすると、よりナゲットに近い感じに仕上がります。

☆お好みでソースに豆板醤を入れてもおいしいです。

