



# 12月の給食だよ!

祝昌保育園  
祝昌第二保育園  
上陽保育園

寒さもいよいよ本格的になってきました。厳しい寒さには、温かい食べもので乗り切りましょう。これからは体を温めてくれる「鍋料理」が美味しい季節です。体の芯から温まる根菜類をたくさん食べながら家族団らんを楽しんではいかがでしょうか。

今月の給食目標・・・食事のマナーを身に付け楽しく食事をしましょう

## 野菜のある食卓を! ~鍋料理の季節~

鍋料理は野菜をたっぷりとれる嬉しい料理法です。冬の時期は空気が乾燥して風邪など流行しやすくなります。冬の野菜は皮膚や目、喉などの粘膜を丈夫にするビタミンAや、風邪などに対する抵抗力を高めてくれるビタミンCを多く含んでいます。野菜には独特の苦味や酸味を含むものがあるので、子どもには苦手な食品とも言われていますが「いつかは食べられるようになる!」と思って「いつも野菜のある食卓」を心がけましょう。



野菜は食べる部位によって呼び方が変わります

### 葉菜類

葉を食べる

- ・ほうれん草
- ・小松菜
- ・白菜など



### 根菜類

根や地下茎を食べる

- ・人参
- ・大根
- ・ごぼうなど



### 茎菜類

茎を食べる

- ・アスパラガス
- ・玉ねぎ
- ・長ねぎなど



### 花菜類

花を食べる

- ・カリフラワー
- ・ブロッコリー
- ・みょうがなど



### 冬至

冬至は1年中で一番昼の時間が短い日です。昔からこの日は「ん」のつくものを食べると幸運になれると言われています。「なんきん(南京かぼちゃ)、にんじん、れんこん、きんかん、ぎんなん、かんとん、うどん」などです。中でもかぼちゃはその代表格です。

また、冬至には「ゆず湯」に入ると風邪をひかないと言われています。



# 今月のレシピ



## 〈ツナパン〉

材料（子ども4人分）

ホットケーキミックス・・・60g      牛乳・・・大さじ3      卵・・・1/5個  
ツナ・・・25g      マヨネーズ・・・大さじ1      玉ねぎ・・・少々      パセリ・・・少々

作り方

- ① ホットケーキミックスに牛乳と卵を混ぜる。
- ② ツナの水気を軽く絞り、みじん切りにした玉ねぎとマヨネーズを混ぜる。
- ③ ①をアルミカップに入れ、②をのせ、みじん切りにしたパセリを散らす。
- ④ 170℃のオーブンで約15分焼く。



パン屋さんに売っているようなパンが簡単に作れて、子どもにも人気のおやつです。

(1人分)	熱量 104kcal	たんぱく質 2.9g	脂質 1.8g
-------	------------	------------	---------



## 〈まぐろの五色揚げ煮〉

材料（子ども4人分）

めかじき・・・ 2～3切れ      人参・・・1/4本      さつまいも・・・1/4本  
グリーンピース・・・小さじ2      片栗粉・・・大さじ4      油・・・適量  
調味料 { 酒・・・小さじ1      砂糖・・・小さじ4      しょうゆ・・・小さじ2  
          { ケチャップ・・・小さじ1

作り方

- ①材料は全て1～2cmの角切りにする。
- ②めかじき、大豆は片栗粉をまぶして揚げる。
- ③さつまいもは素揚げにし、人参、グリーンピースは茹でておく。
- ④調味料を鍋に入れひと煮立ちさせ、②③をからめる。

子ども達に大人気のメニューの一つです。少し手間はかかりますがぜひ作ってみてください。



(1人分)	熱量 124kcal	たんぱく質 8.5g	脂質 4.2g
-------	------------	------------	---------