



きゅうしょくだより

R6.12 厚生館保育園

風が冷たくなり、吐く息が白く本格的な冬の訪れを感じます。2024年も残すところあと1ヶ月となりました。栄養たっぷりの冬野菜を使い、体を温めるご飯で風邪に負けず元気に過ごしましょう♪

今月の行事食

- 【20】 冬至 かぼちゃのいとし煮
- 【24日】 クリスマス クリスマス給食/クリスマスケーキ



● おすすめメニュー



梅さばごはん

材料（ご飯2合分）

- ・ご飯 2合
- ・梅干し 1粒
- ・酒 小2
- ・醤油 小1
- ・酢 小1
- ・刻み昆布 2g（少し）
- ・さば 1切
- ・かつお節 適量

作り方

- ① 梅干しは種を除いて、包丁でたたき刻み昆布は水で戻し、細かく切る
- ② 梅干し、刻み昆布、酒、醤油、酢を合わせて鍋に入れて火をつけて、少し煮る
- ③ さばは焼いて、身をほぐす
- ④ 炊いたご飯に、②とほぐしたさばとかつお節を入れて混ぜたら完成！

お赤飯

材料（ご飯2合分）

- ・ご飯 1合
- ・もち米 1合
- ・ささげ 20g
- ・塩
- ・黒ごま

炊飯器で簡単
お赤飯☺

作り方

- ⑤ ご飯ともち米を洗って、水気を取り炊飯釜に入れる
- ⑥ ささげを鍋に入れて水を被るくらいに入れ、沸騰させる。一度沸騰した汁は捨てて、もう一度多めに水を入れて煮る。豆が柔らかくなるまで煮る。水が蒸発するので常に豆が被るくらいの水になるように水を足す
- ⑦ 豆が柔らかくなったら、火を止めて粗熱を取る。
- ⑧ ささげの汁のみ炊飯釜の2合目まで入れる。
- ⑨ 汁を入れた後に豆を入れる。
- ⑩ よく混ぜてから、炊く。



冬の旬の食材

冬が旬の食材と言えば何が思い浮かびますか？

近年では、ハウス栽培が多くなり1年中季節を問わずに色々な野菜が入手できるので、旬の食材が分かりにくいと思います。

今回は旬の冬の食材を紹介します。



魚介類は冬に旬を迎える食材が多く、野菜では白菜やキャベツ等お鍋に合う食材が豊富になります♪

- 野菜・・・カリフラワー、ごぼう、白菜、れんこん、かぶ
ほうれん草、ブロッコリー、ねぎ、人参、大根など
- 魚・・・かに、金目鯛、さば、たら、ぶり など
- 果物・・・いちご、キウイ、みかん、ゆず、りんご など

イソチオシアネートで免疫力UP➡

大根、ブロッコリー、カリフラワー、白菜にはイソチオシアネートという成分が含まれています、これはインフルエンザウイルスや風邪の菌を除去してくれる働きがあります。

イソチオシアネートは熱に弱いのでなるべく生のまま食べるのがおすすめです。ブロッコリーやカリフラワーは長時間加熱はせずにさっと蒸したり、茹でたりして調理するのが理想的です。また、揮発性の物質なので、切ったり、するおろしたりして使用する場合はなるべく早めにたべましょう

冬野菜で風邪予防



寒さも本格的になり、大根、かぶ、ブロッコリー、白菜、ほうれん草など、冬野菜の美味しい季節がやってきました。冬野菜にはたっぷり栄養が含まれていて、体を温め、ビタミンやミネラルもとても豊富です。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、毎日の食事に上手に取り入れ、病気を防ぎましょう。

～風邪のときの食事ポイント～

●水分補給

ビタミンCと共に摂れるフレッシュジュース、おろしりんご、野菜スープなど

●体を温める

おかゆ、寄せ鍋、味噌汁、うどんなど消化に良いもの。油、繊維、塩分の多いものは控えましょう。

●喉の通りの良いもの

茶碗蒸し、ゼリー、ポタージュスープなど。

★おすすめの食事・食材★

- ・煮込みうどん・豆腐（スープに入れたり、湯豆腐でも◎）・白身魚（脂身の少ないもの）
- ・ヨーグルト（糖分控えめ、フルーツを混ぜて一緒に食べると◎）