



給食だより



みんなをつなぐ、
わりわりをずっと。



少しずつ寒さが増し、こどもたちの吐く息も白くなりました。
12月はクリスマスやお正月に向けて楽しみがたくさんあります。
栄養・休養・運動で体の免疫力を高めて、年末年始を元気に過ごしましょう！
今年一年ありがとうございました。



カゼ予防

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。

【身体をあたためるメニュー】

鍋

シチュー

うどん



【身体をあたためる食品】

ねぎ

しょうが

はくさい



冬至

今年の冬至は12月22日(金)です。
冬至は、一年で最も昼が短く、夜が長い日です。

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入って体をあためると、風邪をひかないと言われています。

給食では、かぼちゃの煮物が出ます。
お楽しみに♪

今月の食育 れんこん 『あな～のあいたれんこんさん♪』

れんこんの旬は秋から冬です。秋に収穫されるれんこんは柔らかく、あっさりとしています。冬のれんこんは粘りが出て甘みが増します。れんこんにはビタミンCや食物繊維が豊富です。年末年始はごちそうが続く、食生活が乱れがちになりますので、れんこんの食物繊維パワーで体の中も大掃除しましょう！

レシピ

【れんこんきんぴら】
(大人2人+小人1人)

れんこん	70 g (1/2節)
にんじん	25 g (1/6本)
ごま油又は油	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
しょう油	小さじ1
ごま	適宜

【作り方】

- ①れんこんは薄いいちょう切りにし、水にさらす。にんじんは短めの千切りにする。
- ②鍋に油をひき、れんこんとにんじんを入れて中火で炒める。れんこんとにんじんに火が通り、しんなりするまで炒める。
- ③弱火にし調味料Aを加える。やわらかくならししょう油を加え、最後にごまをふりかけ、火をとめる。

【ワンポイント】

切り口が空気に触れると黒ずむため、水（又は酢水）にさらしましょう！

