

給食だより 12月 号

平成29年11月30日 認定こども園一関南保育園

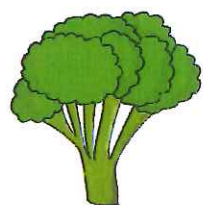
<冬に美味しい野菜を食べましょう>

旬の野菜は栄養豊富

旬の食べ物は、おいしいだけではなく、栄養も豊富だといわれています。

例えば、冬に旬を迎えるほうれん草100gあたりのビタミンCは、夏どいのもので20mg、冬どいのものと60mgです。同じ野菜でも、旬の時季に収穫したものの方が栄養価が高いです。品種改良やハウス栽培技術の発展などで1年中手に入る野菜も多いですが、おいしくて栄養豊富な「旬」を意識して、食事に取り入れてみませんか。

<冬に美味しくなる野菜大集合！>



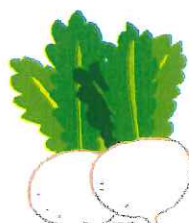
ブロッコリー



人参



小松菜



かぶ



大根



白菜



ごぼう



ほうれん草

<冬に美味しい野菜で楽しい食卓を>

冬は、温かななべ料理や汁物などがおいしい季節です。野菜たっぷりを使った料理で、冬ならではの食事を楽しみませんか。野菜を子どもたちに好き嫌いなく食べてもらうために、料理にどんな野菜が入っているのかを話して興味や関心を持たせたり、「おいしいね」と共感し合ったりしながら食べましょう。

<作ってみませんか・白菜のごまマヨあえ>

<材料> 4人分

白菜……………120g

シーチキン缶…20g

きゅうり…………20g

マヨネーズ…20g

しょうゆ…6g

A { すりごま…4g

塩…………少々

こしょう…適量

<作り方>

①白菜は食べやすい大きさに切り、きゅうりは千切りにする。

②①にシーチキンを入れ、Aであえる。

※保育園では、白菜やきゅうりを茹でてからシーチキンと調味料であえています。

茹でたほうが、子どもたちは食べやすいです。