



12月 給食だよ!

北方なかよし保育園
R4.12. 1

和食のすすめ

和食は米を主食にして、魚介類、野菜類、イモ類、海藻類などを副食としています。この伝統的な日本型食生活は、体に必要な栄養素を含んだ理想の形です。

- ま** 豆腐・大豆・納豆などの豆類・・・ 高たんぱく質、ビタミン、食物繊維が豊富です。
- ご** ごま・ナッツ類・・・ カルシウム、ミネラルが豊富です。
- わ** わかめ・ひじきなどの海藻類・・・ カルシウム、食物繊維が豊富です。
- や** 葉野菜・根菜などの野菜・・・ ビタミン、ミネラルが豊富です。
- さ** 魚・貝類・・・ たんぱく質、鉄分が豊富です。
- し** しめじ・しいたけ・えのきなどのきのこ類・・・ ビタミンが豊富です。
- い** じゃがいも・さつまいもなどのいも類・・・ 炭水化物、糖質が豊富です。

冬至にかぼちゃと
ゆず湯はいかが？



12月22日は、1年で一番昼間が短い「冬至」です。日本では昔から冬至にかぼちゃ料理を食べ、ゆず湯に入るとゲン担ぎになると言われています。厳しい寒さが始まる冬至の時期に食べる南瓜は、ビタミンAやカロチンが豊富なため、風邪や脳血管疾患の予防に効果的です。

ゆずは、実が実るまでに長い年月がかかるので、「長年の苦労が実りますように」という願いも込められています。ぜひご家庭でも試してみてください。



鶏のからあげ



《 材料 》

- ・鶏もも肉 約200g (1枚)
- ・しょうが 小さじ半分 (すりおろし)
- ・塩 小さじ半分
- ・片栗粉 大さじ1
- ・上新粉 小さじ2
- ・揚げ油 適量

《 作り方 》

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、しょうが、塩をもみ込んでおく。
- ② ボールか袋などで片栗粉と上新粉を合わせておく。
- ③ 鍋に油を熱し、揚げる。