



# 給食だよ!



令和6年 12月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
北方なかよし保育園

12月になった途端、なぜだか気ぜわしいです。大人が忙しい時期は、子どもも寝るのが遅くなったり、生活リズムが乱れがちになったりします。インフルエンザや風邪、コロナを予防するためにも、バランスのよい食生活を心がけましょう。

## 冬が旬の食べ物

冬が旬の食材には体を温める効果が高い物が豊富です。鍋料理やスープなど、あったかメニューに取り入れてみましょう。

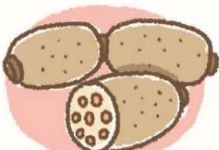
ハクサイ



ダイコン



レンコン



長ネギ



ブロッコリー



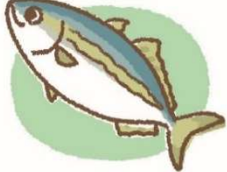
ホウレンソウ



カキ



ブリ



タラ



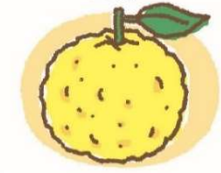
ヒラメ



ミカン



ユズ



## ～給食室よ!～

毎朝、そう組の子どもたちが給食室に出席の人数表を持って来てくれます。先日、いつもの様に2人組できてくれた時の事。ドアを開けた途端に

①「良い匂いがする」

②「何の匂い？」

③「コーンの匂い！」

その日はコーンとキャベツのスープだったのですが、まだ火をつけたばかりで、私達も気が付かないほどでした。

子どもの敏感な味覚(嗅覚)に驚かされたのと同時に、給食は幼児期の成長に深く関わって

いる事を改めて

実感した出来事でした。



## 今月の人気のメニューレシピ

### 《厚揚げと小松菜の和風炒め》

【作り方】

- ① 厚揚げは一口大に切り、熱湯をかけて油抜きし、水気をきる。小松菜はさっと茹でて、3cm長さに切る。
- ② 人参はいちょう切りにし、玉ねぎも同じ位の大きさに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒め②も加えてさらに炒め、野菜に火が通ったら、厚揚げとしょうゆ・みりん・砂糖を加える。
- ④ 小松菜を加えて炒めあわせ仕上げにかつお節をふりかける。

【材料】

厚揚げ	1丁	かつお節	3g
豚肉(こま切れ)	80g	しょう油	大さじ1
小松菜	1束	みりん	小さじ1
人参	30g	砂糖	小さじ2
玉ねぎ	100g	油	小さじ1