



# 給食だより

2020年11月30日

ゆらりん白金保育園

本間 幸枝

今年も残すところあとひと月となりました。12月は年の瀬ということもあり、慌ただしい日々を過ごされる方が多いかと思いますが、うがい手洗いをきちんと行い、栄養と休養をしっかりとって、元気に過ごし新しい年をお迎えください。今月は、今が旬でおいしい冬野菜の紹介と上手な食べ方を紹介したいと思います。冬野菜を食べて心も体も温まりましょう。

## 冬野菜を上手に食べよう

### ☆成分を逃さずキャッチ！

野菜に含まれる栄養素には水に溶けだしてしまうものがありますので、みそ汁や鍋など汁までいただく料理にすると身体も温まり栄養も逃しません。

### ☆皮や葉もリサイクル

だいこんやかぶの葉は、細かく刻んで炒めてふりかけにしたり、汁の中に入れると彩も良く無駄なく食べることができます。皮付きの野菜も良く表面を洗いむいた皮を刻んで炒めて作るきんぴらや、かぼちゃは皮をとらずに煮ればやわらかくおいしいです。できるだけ捨てずに食べることで、生ごみも減らせるのでエコですね。



### 冬野菜の紹介



**かぶ** 葉が元気で根は白くきめの細かいものを選びましょう。根の部分には消化酵素のジアスターゼが含まれています。葉にはビタミンA、ビタミンC、カリウムが含まれています。



**白菜** 巻きがしっかりしていてずっしり重いものを選びましょう。ビタミンC、カリウムを含みます。鍋に欠かせない食材ですね。加熱するとかさが減り、食物繊維もたくさん摂れます。

\* \* \* \* \*  
 \* 12月の献立より 親子で作る簡単レシピ  
 \* かぼちゃあんこパイ 10個分  
 \* ☆材料 ☆作り方  
 \* こしあん 50g ①耐熱容器にかぼちゃとバターを入れてラップをし、  
 \* バター 5g レンジで柔らかくなるまで加熱して、スプーンで  
 \* かぼちゃ 75g つぶし10等分する。  
 \* ギョーザの皮 10枚 ②こしあんも10等分して、①と一緒にギョーザの  
 \* 油 適量 皮で包み、多めの油をフライパンに入れ両面焼く。  
 \* \* \* \* \*

今年の冬至は12月21日です。冬至に旬を迎える食べ物に、ゆずとかぼちゃがあります。ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べて冬を元気に過ごしましょう。

