

# 給食だより 12月

12月1日(金)

社会福祉法人ナオミの会  
西東京市立ほうやちやう保育園

## 食事に温かい鍋や汁物はどうですか？

朝晩はだいぶ寒くなってきました。温かい汁物や鍋物は、体も温まり、ホッとしますね。野菜は加熱することでカサもぐっと減り、たくさん食べられますし、肉や魚、卵などを入れれば、一品でバラエティの取れた食事になります。

保育園でも汁物は子どもたちに人気でおかわりする姿も多く見られます。鍋物は味や具材を変えることで色々な味を楽しめますし、最後にごはんや麺を加えれば、一品で主食・主菜・副菜が全てとれます。それぞれの家庭で我が家の鍋を作っても楽しいかもしれませんね。

### <鍋物 43.43>

#### 鶏団子鍋

鶏ひき肉、ネギ、片栗粉、しょうが汁、塩で鶏団子ツタネを作り、鍋にスプーンなどで落とします。

白菜、ねぎ、豆腐、えのきなどを入れて、塩かしょうゆで味つけします。

#### 水ぎょうざ鍋

ぎょうざ、ニラ、白菜、えのき、春雨などを入れてしょうゆで味つけします。

子どもは、キムチなど辛いものは食べられないので、塩や味噌、しょうゆなどで食べ慣れた味で味つけをして、大人は自分取り皿にキムチなどを入れて食べると、家族みんなでお食べられていいですね。

## 年末の食行事 Q&A

Q 冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るのはなぜ？

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と昔から言われています。カロテンやビタミンを多く含むかぼちゃは、緑黄色野菜の少ない冬の栄養補給に欠かせない食べ物です。ゆずも、ビタミンCを多く含み、風邪の防止や肌を強くする効果があげられています。

今年の冬至は12月22日です。

今月の献立より

### かぼちゃのポタージュ

材料	かぼちゃ	4個	150g
	玉ねぎ	2個	100g
	パセリ		適量
	豆乳マカリン(10%でも可)		10g
	豆乳(牛乳でも可)		200g
	塩、こしょう		少々
*	かつお昆布だし		200g

- 作り方
- ① かぼちゃの皮をむき、種とワタをとり、小さめに切り、玉ねぎは薄切りにする。
  - ② 鍋に豆乳マカリン、玉ねぎを入れ、(んまりおまで)炒める。
  - ③ 2に★の調味料とかぼちゃを入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで10分くらい煮る。
  - ④ 火を止めて、ブレンダー(マッシャー、ミキサーでもOK)で滑らかになるまでよく混ぜる。
  - ⑤ 豆乳を加え、弱火にしてよく混ぜ合わせ、パセリをちらして出来あがり。

## お知らせ

1月10日から展示会を行います。

テーマ：「若手な野菜」

ご家庭やクラスからのアンケートをもとに、若手な野菜について、調理方法等の展示を行いたいと思っております。

場所：給食室展示スペース

11月からじまに玄関工事の為、給食見本展示はしばらくお休みになります。

タイムカード横に見本写真(計量)を掲示しますので、お迎えの際にぜひご覧下さい。

