



給食だより



令和3年度 12月号
ひので保育園

* 冬至



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」の付く食べ物

かぼちゃ(南瓜・なんきん)を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として食べていました。この日にかぼちゃを食べると、風邪を引かないと言われています。冬野菜には、身体を温めて、免疫力を高める効果が期待できます。温かい料理として食べると栄養の吸収率が高いので積極的に取り入れましょう。今年の冬至は12月22日(水)です。

* 冬野菜を食べよう！！



- 白菜 ビタミンCやカリウムが豊富なので、風邪をひきやすい冬場におすすめです。
- ほうれん草 冬のほうれん草は、色が濃く甘みがあるうえ ビタミンCは夏のほうれん草の3倍あると言われています。
- ブロッコリー ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。特に茎の部分には沢山の栄養があります。
- 大根 大根の葉は緑黄色野菜に分類され、破棄するのはもったいない程、多くの栄養素が含まれています。

* 親子で作ってみませんか？



かぼちゃ饅頭

(材料)	10コ分	(作り方)
かぼちゃ	250g	①かぼちゃは皮を取り一口大に切り蒸して、潰しておく。
薄力粉	250g	②薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかける。
ベーキングパウダー	6g	③①の潰したかぼちゃの中に牛乳を入れ混ぜる。
牛乳	50cc	④③の中に②を入れてこね饅頭の生地を作る。
小豆あん	適量	⑤④の生地の中に丸めたあんこを入れて包む。
		⑥⑤を蒸し器で15分蒸して完成です。



※ふんわりした美味しいかぼちゃ饅頭です。ぜひ作ってみてください。