



# 給食だより

みんなをつなぐ、  
わりわりをずっと。



朝晩の冷え込みも厳しさを増してきました。空気も乾燥する為、体調を崩しやすくなる時期です。  
こまめな手洗い・うがいの実施はもちろん、バランスの良い食事で免疫力をアップし、  
風邪に負けない元気なカラダを手に入れましょう♪



## クリスマスのおはなし

クリスマスは、イエス・キリストのお誕生日。外国では、七面鳥を一羽丸ごと焼いた「ローストターキー」やドライフルーツのたっぷり入った菓子パン「シュトーレン」を食べて過ごします。給食でもクリスマスの特別メニューを予定しています。



お楽しみに！



## 郷土料理

### 茨城県 「けんちんうどん」



今月は郷土料理でけんちんうどんが登場します。醤油ベースのけんちん汁は日本各地で食べられていますが、茨城県のけんちんうどんは味噌を使っていることがポイント！味噌風味の熱々の汁に、人参やごぼうなどの根菜類やねぎがたっぷり入っていて免疫力を高めるビタミンもしっかり摂れる、寒い冬にぴったりの一品です！

## 今月の食育



# ブロッコリー

ペープサートでブロッコリーについて学んだ後は、  
実際のブロッコリーに触れてみよう！  
つぼみと茎の感触の違いを  
たくさん触って感じてみてください♪



## レシピ

## にんじんとブロッコリーのマヨサラダ

### 【材料】(幼児5人分)

- ・ブロッコリー 1/4株
- ・にんじん 3/4本
- ・マヨネーズ 大さじ1と1/4
- ・醤油 小さじ1

### 【作り方】

- ①にんじんはいちょう切りにし、茹でて流水にさらし水気を切る。  
ブロッコリーは小房に分け、茹でて水気を切る。
- ②調味料を混ぜ合わせ、1を和える。



野菜と調味料を和える工程を  
子どもと一緒にやるもの



## 【冬が旬の食材】

- ・ **だいこん**：消化を助ける。おでんやみそ汁に。
- ・ **にんじん**：風邪予防にぴったり！
- ・ **ねぎ**：体を温める働きがあるよ。
- ・ **ほうれんそう**：鉄分・ビタミンCが豊富！
- ・ **はくさい**：冬が旬の代表野菜！水分が多くてやさしい甘みがあります。



旬の食材はうま味が濃く、栄養もたっぷりです！

寒い日は、旬の野菜でスープや煮込み料理を楽しみましょう♪

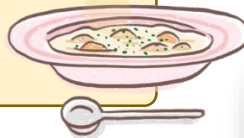
## 『冬至（とうじ）』ってなに

冬至は、「一年で一番太陽の出ている時間が短い日」です。冬至の食べ物といえばかぼちゃですね！本来かぼちゃは夏が旬ですが、長期保存が効くことから、昔の人の知恵として冬至にかぼちゃを食べる風習があります。冬にもしっかりと栄養を摂り、健康を願うという意味も込められているそうです。



体が温まる...

### 鶏団子のクリームシチュー



【材料】(子ども5人分)

(鶏団子)

- ・ 鶏ひき肉：150g
- ・ かたくり粉：大さじ1
- ・ 塩：ひとつまみ

(クリームシチュー)

- ・ ジャがいも：1個
- ・ にんじん：小1本
- ・ たまねぎ：1/3個
- ・ 油：大さじ1
- ・ 小麦粉：大さじ1.5
- ・ 水：150ml
- ・ コンソメ：小さじ1
- ・ 塩：ひとつまみ
- ・ 牛乳：250ml

【作り方】

(鶏団子)

①鶏ひき肉、かたくり粉、塩を混ぜて肉団子を作る。180℃で余熱したオーブンで10～15分焼く。

(クリームシチュー)

①ジャがいも、にんじんは厚めのいちよう切りにする。

たまねぎは半分の長さの薄切りにする。

②鍋に油をひき、①を炒める。

全体に油がまわったら火を止め、小麦粉を振り入れて全体に混ぜる。

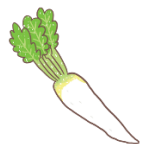
③水、鶏団子を加えて煮る。

軟らかくなったらコンソメ、塩、牛乳を加えて煮る。

④盛り付けて完成。



※完成イメージ



みかんには、風邪予防に役立つビタミンCがいっぱい！

さて、みかん1個でどれくらいのビタミンCが摂れるかな？

①10mg ②40mg ③100mg



答えは「②の40mg」

幼児さん（1～6歳）のビタミンCの目安量は、1～2歳：35mg／日・3～5歳：40mg／日となっています。

つまり、みかん1個食べるだけで1日の必要量がほぼとれるんです！

