



12月に入り、やっと冬らしさを感じる寒さとなりました。冬野菜がおいしい季節です。冬野菜のパワーを分けてもらいながら、来たる新しい年に向けて元気を蓄えましょう。

☆冬野菜を食べよう

冬野菜をたくさん使った鍋ものやシチューがおいしい季節です。冬は甘みも出てやわらかくおいしく、身体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質、炭水化物、脂質といったエネルギー源になるものを好みます。寒さやかぜに負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう。保育園の給食でも冬野菜がたくさん登場します。献立表から探してみてください。

○だいこん…ビタミンCが多く、消化酵素を含み、胃の消化吸収を助けます。先端は繊維質が多くて辛みが



強いので漬物などに、真ん中は甘いので煮物などに、葉に近い部分は、辛みが弱く、固いので生で食べたり、大根おろしにしたりすると良いでしょう。

○れんこん…ハスの肥大化した地下茎です。日本では穴があいているので先が見通せる＝縁起の良い食材とされています。食物繊維が豊富でビタミンC、鉄分などが多く煮物、炒め物、揚げ物などに適しています。



○ブロッコリー…ビタミンCが非常に豊富なのでかぜ予防に役立つほか、鉄分もたくさん含まれています。

つぼみよりも茎のほうが栄養価が高いためスープなどに利用しても良いです。

☆ニッ河保育園流おいしいブロッコリーの茹で方

・ブロッコリー…1株 ・水…1200cc ・塩…8g（小さじ2）



- ①水を入れたボウルにブロッコリーを入れ、流水をかけながらつぼみの隙間に水を通すように洗う。
- ②包丁を使い、ブロッコリーを小房に分ける。芯は茎の部分を包丁で落とし、ピーラーで皮をむく。芯の下の方は硬いことが多いので、包丁が入る部分で切り落とす。芯は太目の千切りにする。
- ③鍋に1200ccの水を沸かす。沸騰したら塩を加える。先に芯を入れ、再度沸騰するまで待つ。ブロッコリーを入れ、茎の部分に爪が入るようになれば、ザルにあげる。この時にブロッコリーに水をかけないこと。水っぽいブロッコリーになります。

④ブロッコリーを冷蔵庫などで冷やし、あとはお好みでマヨネーズをかける、さば節、きざみのりなどで和える。右下の写真は、さば節で和えたものです。子どもたちもパクパクと食べてくれる人気メニューです。

※かつお節などで和える際は、煮切ったみりんを加えると甘みが加わりよりおいしくなります。

☆12月22日（月）は冬至です

冬至とは太陽の位置が1年でいちばん低くなり、日照時間ももっとも短くなる日です。「ん」のつくものを食べ、ゆず湯に入り、身体の芯から温まりましょう。給食では南瓜（なんきん）を使用した「南瓜とチーズの重ね煮、りんご」を、おやつにはにんじんを使用した「にんじんクッキー」を提供します。

日(曜日)	お給食	おやつ
1(月)	さばのチーズ焼き(卵・魚)・ひじきのマリネ(魚)・ミネストローネ(卵)	甘納豆蒸しパン(卵)
○2(火)	冬野菜カレー・スパゲティサラダ(卵・魚)・チーズ	フルーツ
3(水)	煮魚(魚)・ほうれん草の白和え・みそ汁	ジャムサンド
○4(木)	マカロニグラタン・切干大根の変わり和え(魚)・コンソメスープ	かみなり揚げ
○5(金)	八宝菜(卵・魚)・ビーフンサラダ(卵)・れんこんチップス	ココアチョコチップクッキー
6(土)	ジャージャー麺・フライドポテト・フルーツ	おかし
8(月)	白身魚のフライ(卵・魚)・紅白なます・じゃが芋のみそ汁	きなこケーキ(卵)
○9(火)	ポークビーンズ・ほうれん草サラダ(卵・魚)・フルーツ	豆乳ココアプリン
10(水)	チャブチェ・ポテトサラダ(卵・魚)・もずくのかきたま汁(卵)	フルーツ
11(木)	魚のオーロラソース焼き(卵・魚)・ひじきサラダ(卵)・イタリアンスープ(卵)	ヨーグルト蒸しパン(卵)
12(金)	おからハンバーグ・春雨サラダ(卵)・ニラ玉スープ(卵)	ラスク
13(土)	焼き魚(魚)・ブロッコリー(卵)・フルーツ	チョコレートクワッサン(卵)
15(月)	ジャーマンオムレツ(卵)・ほうれん草のいそ和え・豆乳スープ	チョコチップカップケーキ(卵)
○16(火)	麻婆豆腐・ブロッコリーおかか和え(魚)・フルーツ	芋けんぴ
○17(水)	さばのみぞれ煮(魚)・ツナサラダ(卵・魚)・かぼちゃのみそ汁	きなこバナナ
18(木)	ポークケチャップ・昆布和え・かきたま汁(卵・魚)	フレンチトースト(卵)
○19(金)	肉じゃが・コーンとわかめの酢の物・チーズ	ぶどうゼリー
20(土)	パン(卵)・牛乳・野菜ソテー(卵)・フルーツ	おかし
22(月)	南瓜とチーズの重ね煮(卵)・リヨネーズポテト(卵)・フルーツ	にんじんクッキー
23(火)	きつねうどん(卵・魚)・ザーサイ(卵)・ミニゼリー	麦まんじゅう
24(水)	焼き魚(魚)・さといものそぼろ煮・みそ汁	クリスマスツリーパイ
25(木)	からあげ・ブロッコリー(卵)・マカロニサラダ(卵・魚)・ポトフ	サンタピザ
○26(金)	クリームシチュー・のり和え・チーズ	フルーツ
27(土)	ミートソーススパゲティ・枝豆・フルーツ	おかし(卵)



★3時のおやつ時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。
★献立表の黄色マーカーは魚と卵のアレルゲン表示です。アレルギー児は、除去食または代替食で対応しております。

○の付いている日はスプーンをお願いします。