



給食だより



イートンちどり保育園
2022年 12月



今年も残すところ1か月となりました。クリスマスやお正月準備などで大忙しの12月です。
忙しい中でも食事の時間はきちんと確保して体調管理に努めましょう。

冬野菜には？

冬野菜（大根・さつまいも・ごぼう・ほうれん草など）には、体を温める効果があります。暖房や衣類で体を温めても、体の中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の野菜をとり、体の中から温まりましょう。

12月22日は冬至です

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、皮膚や粘膜を保護する作用があります。

風邪予防に食べたい食品です。

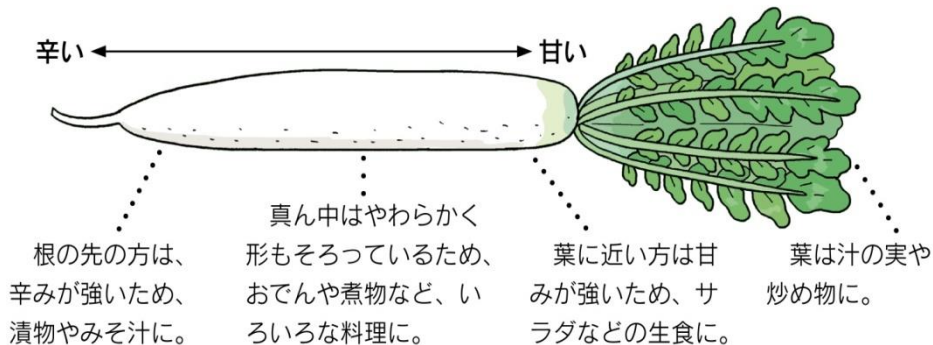


保育園の畑で、たくさんの大根が収穫出来ました。
ご家庭でも冬の甘い大根を食べてみて下さい。



だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



12月の献立 <関東煮> 4人分

<材料>

豚もも肉	180g
厚揚げ	120g
平天	40g
にんじん	90g
里芋	180g
だいこん	240g
こんにゃく	60g

<調味料>

砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ1と1/2 だし5g
(園では昆布とかつおでだしを取っています)

<作り方>

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉を炒め、火が通ったら、にんじん・大根・こんにゃく・里芋・平天・厚揚げ・だし汁を加える。
- ③ 具材が柔らかくなったら、調味料を加えて味がしみるまで煮る。

かぼちゃとシンデレラ

