

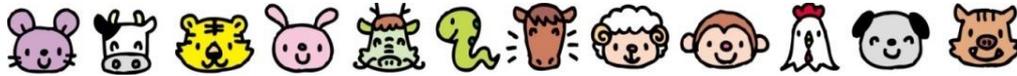


# 給食だより



イートンちどり保育園  
2023年 1月

新年あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整え、ご飯をしっかり食べて、元気に過ごして行きましょう。



## 栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

## れんこんの栄養と調理のポイント

れんこんのおもな栄養成分は炭水化物(でんぷん)で、ビタミンCや食物繊維なども多く含んでいます。皮をむいたり切ったりすると変色しますが、酢水につけると白く仕上げられます。

## ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる



## 冬のほうれん草は栄養価が高い

- ・貧血予防
- ・目の健康を保つ
- ・免疫力が上がる
- ・血液サラサラ
- ・骨が丈夫になる
- ・腸がキレイになる

野菜は気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。ほうれんそうは寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法(寒じめ栽培)もあります。



## 七福なます (4人分)

(材料)

干しいたけ	4g	金時にんじん	30g
しょうゆ	A 小さじ1	きゅうり	60g
さとう	A 小さじ1	塩	適量
油揚げ	50g	さとう	B 大さじ1
れんこん	80g	酢	B 大さじ1
だいこん	170g	塩	B 少々
		白ごま	B 小さじ1

(作り方)

- ① 干しいたけを水で戻し、干切りにする。戻し汁にAを加えて煮る。
- ② 油揚げを干切りにし、茹でて絞る。
- ③ れんこんを薄いいちょう切りにし、茹でて水を切る。
- ④ だいこん、金時にんじん、きゅうりを干切りにし、塩もみをして絞る。
- ⑤ 材料全てをBで和える。