



12月給食だより

給食室 岡田恵美子



早いもので今年もあと1カ月を切りました。朝晩の冷え込みが強くなり体調を崩しやすい時期です。朝ごはんをしっかりと食べて体を起こし、内側から温める食材を食べて腸から免疫力をアップしてコロナウイルスや風邪に負けないよう冬を乗り越えましょう！

体を温める食材

しょうが

辛み成分であるジゲロンやショウガオールには発汗を促す作用があり、冷え性や風邪の予防・緩和に効果があります。

ねぎ

ねぎ特有の辛み成分であるアリシンには、血行を良くし温める作用があります。葉の部分にはカロチンやビタミンCが含まれ風邪予防に効果があります



他にも…かぼちゃ・たまねぎ・ごぼう・にんにく唐辛子・芋類などがあります。

21日はクリスマス会です

子どもたちに楽しんでもらえるよう、子どもたちが大好きなメニューを取りいれました。風邪をひかないようにお給食をしっかりと食べて行事を楽しんでほしいと思います！

今月は子どもたちに人気の「かぼちゃ胡麻マヨネーズ」の作り方を紹介します。簡単ですので是非作ってみてくださいね！

【材料】 4人分

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・ブロッコリー 1房
- ・人参 1/4本
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・砂糖・醤油 各小さじ1
- ・すりごま 大さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃとブロッコリーは一口大、人参はいちょう切りにしてそれぞれ茹でる。
- ② 粗熱を取りマヨネーズ、醤油、砂糖、すりごまで味付けをして完成。