

〈今月の給食のお約束〉

## 寒さに負けない元気な体をつくりましょう

### 寒さに負けない栄養素

#### たんぱく質

寒さに対する抵抗力をつけ、寒さで消耗した体力を回復させます。



#### ビタミンA

皮膚や粘膜を丈夫にし、鼻やのどからの病原菌の侵入を防ぎます。



#### 炭水化物

外の寒さに体温を奪われないように、熱を作って体を温めます。



#### ビタミンC

病気やストレスに強い体を作ります。



### 〈簡単に作れて体が温まるメニュー〉

- 生姜焼き ○かぼちゃスープ
- 鶏肉と大根の味噌煮+にんにく生姜で炒める ○豚汁+生姜 等

※体を冷やしてしまう食材に注意!!

- きゅうり・ナス・トマト・バナナ・梨 等

子どもの成長に大切な「鉄」。

「鉄」は、脳の働きや成長にはかせない重要な栄養素!!

園で毎日提供しているかたくちいわしにも鉄分が含まれています。他に、定期的にレバーを提供していますが、苦手な子も多いです。苦手な子どもたちがおいしく食べられるように工夫をし、唐揚げやつくねに入れ提供しています！つくねに混ぜた時はほとんどの子どもが完食していました☆



## 今月の旬の食材

### ブロッコリー



ブロッコリーは栄養豊富!!

- ・βカロテン
- ・カリウム
- ・ビタミンC
- ・ビタミンK
- ・食物繊維

ブロッコリーは免疫力を高めたり、健康な骨を維持してくれます。これらの栄養を逃さず調理するには新鮮なうちに調理すること、カットするときは切り口が空気に触れるとビタミンCが損なわれてしまうため、大きく切り分けてみてください!

### りんご



- 便秘を改善する食物繊維。生活習慣病の予防に
- 鉄分の吸収をアップするビタミンC
- リンゴ酸で疲労回復

### 〈おすすめの食べ方〉

- ・ヨーグルトにりんごを入れ朝ごはんにかがですか?
- ・サラダにりんごを加え食感アップ!

(給食でりんご入りサラダを提供した際、また食べたいとリクエストが出るほど人気メニューです♪)



### レシピ紹介

### 〈キャベツとりんごのサラダ〉

〈材料〉	約4人分	〈作り方〉
キャベツ	1/10玉	①食材全て千切りにし、りんごは塩水につけ、他の野菜は沸騰したお湯で茹でる。
きゅうり	1/2本	②茹でた野菜が柔らかくなったら、冷水中で冷まし水気を絞る。
人参	1/3本	③★を全て合わせる。
りんご	1/4個	④①～③全て混ぜ合わせ完成!
★砂糖	小さじ2	
★酢	大さじ1	
★塩	少々	
★油	小さじ2	