

# 12月 給食だより

あっという間に秋が終わり、寒い冬がやってきました。

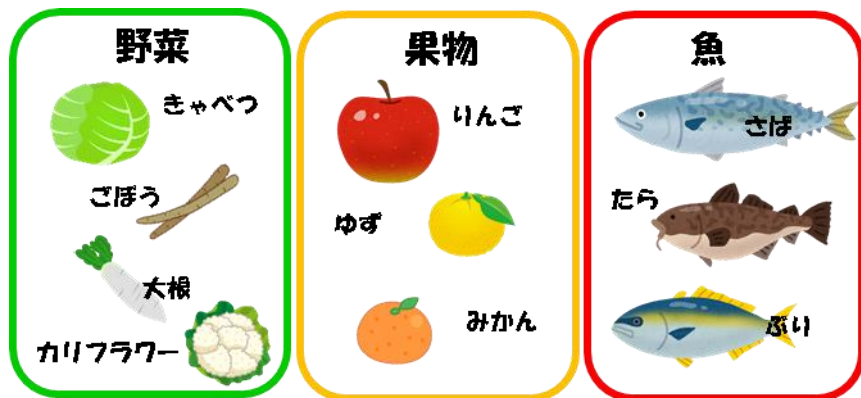
今年の冬至は 12月21日(月)です。

「冬至は一年でもっとも夜の長い日」です。

この日には、運がつくとして「ん」のつく食べ物の“なんきん(かぼちゃ)”を食べます。かぼちゃには、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE・鉄分・食物繊維などがバランスよく含まれていて、風邪・冷え症・貧血などに良い効果があります。その他にも、冬が旬の食材を積極的に食べて寒さや風邪に負けない体を作りましょう。



## 冬冬の食材



## 毎年恒例！「こぼとみそ」を作ります

12月4日(金)につばめ組さんがみそ作りに挑戦します。10月に畑で採れた大豆の豆出しをしたので、材料の準備は万端！来年度、はと組さんになって卒園するときにお渡しします。楽しみにしてください。



## 保育園の大人気メニュー「パリパリ春雨丼」のレシピをご紹介します

しばらく給食に登場しないと、子どもたちからリクエストされるほど人気のメニューです。苦手な子が多いピーマンや椎茸も入っていますが、細かくしてやわらかく煮ることで食べやすくなるようです。野菜はお好みのものをいれて、ご家庭でアレンジしてみてもいいかもしれませんね。

### 材料

- ごはん …人数分
- 餃子の皮…6枚
- 揚げ油 …適量
- しょうゆ…小さじ1
- 砂糖 …小さじ1
- 塩 …ひとつまみ
- ごま油 …少量
- 油 …小さじ1
- 豚ひき肉…100g
- 玉ねぎ (薄切り) …75g (小1/2個)
- 人参(千切り) …75g (小1本)
- ピーマン(千切り) …15g (1/2個)
- 干し椎茸…1個(水戻し、細かく切る)
- 春雨 …15g
- しょうが…少々(みじん切り)
- にんにく…少々(みじん切り)

①

### 作り方

- 春雨は茹でて冷水にさらし、食べやすい長さに切る。
- 油を温め、にんにくとしょうがを入れ、香りが出てきたら豚ひき肉を炒める。
- お肉に火が通ったら、野菜を加えて炒める。
- 水を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮たら、合わせ調味料①と①の春雨を加える。
- 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げにごま油を回しかける。
- ぎょうざの皮は油であげる。
- ごはん⑤をかけて、揚げたぎょうざの皮をのせたら出来上がり。

