



令和6年12月 きゅうしょくだより



いよいよ冬本番。空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるこの時期は、風邪や感染症にかかりやすくなります。この季節に心強い味方となるのが冬野菜です。

箕面市立保育所・認定こども園の給食では、季節ならではの旬の味覚を活かしたメニューを多く取り入れています。今月は、新鮮な冬野菜を使用し、体が温まるよう工夫した献立で、子どもたちに栄養バランスの良い食事を提供します。



☆旬の野菜を食べましょう☆

冬野菜にはビタミンCや抗酸化成分が豊富に含まれており、特に大根・白菜・ほうれん草・ネギ・ブロッコリーなどは、免疫力を高め、ウイルスの侵入を防いだり、鼻や喉の粘膜を守る効果が期待できます。さらに、冬野菜は糖度が高いことも特徴です。植物が寒さで凍らないよう細胞に糖を蓄えるため、食べたときに甘くておいしいと感じられます。

今月は、「ちゃんこ煮」をご紹介します。肉とたっぷりの冬野菜と一緒に楽しみ、調理もとても簡単。ご家庭でも調理して、季節の味覚をぜひ味わってみてください。

【ちゃんこ煮】

材料（4人分）

- ・鶏肉 100g
- ・豆腐 100g
- ・はるさめ 10g
- ・白菜 100g
- ・玉ねぎ 100g
- ・人参 50g
- ・ほうれん草 50g
- ・しめじ 20g
- ・だし汁 適量

（合わせ調味料）

- ・砂糖 大さじ 1/2
- ・しょうゆ 大さじ 1
- ・赤味噌 20g
- ・みりん 大さじ 1

- ①はるさめ・ほうれん草を下茹でし、食べやすい長さに切る。
- ②豆腐を一口大に切る。
- ③はくさい・玉ねぎを1cm幅に切る。
- ④人参をいちよう切りにする。
- ⑤だし汁の中に鶏肉・人参・玉ねぎを入れ、火が通ったら、残りの具材を入れて煮込む。
- ⑥合わせ調味料を入れ、一煮立ちさせれば完成です。

旬の食材（12月の献立より）

大根・かぶ・里芋・白菜・ほうれん草・小松菜・ごぼう・ゆず・みかん・りんご

