



給食だより



あけましておめでとうございます

新しいを迎え、ご家族で楽しく過ごされたかと思えます。年末年始は、おいしいものを食べ過ぎてしまったり、夜更かししがちになりますね。生活リズムが大きく乱れてしまうと戻るのが難しくなり、体調を崩す原因となります。年末年始で乱れた生活リズムを少しずつ整えて行きましょう！

規則正しい生活で生活リズムを整えよう



早起き



運動



旬の食材を食べよう！

ねぎ

ネギの独特の匂いの元となるアリシンには殺菌・抗菌効果や抗酸化作用、胃腸の消化機能向上、血行促進、疲労回復があり、風邪や風邪予防にとっても効果的な食材です。

大根

冬の大根はやわらかくて甘味があり、味が浸みやすいので煮物に向いています。大根にはアミラーゼ、プロテアーゼという消化酵素やビタミンCが豊富含まれています。

ほうれん草

寒さに耐えるために葉に糖などを蓄える性質を生かし、冬の冷たい空気にさらすことで、通常より甘みが増します。糖度が上がるだけでなく、ビタミン類の含有量も高くなります。

鯛(タイ)

鯛の旬に関しては諸説あるようですが、特に産卵に向けて栄養をたっぷり摂り、脂がのっている2月頃が一番おいしいのだそう。鯛は低脂肪、高たんぱく質で、消化吸収も良い魚です。



冬にピッタリ★おやつレシピ【カレー蒸しパン】

《ざいりょう》 5人分
(具)

豚ひき肉 60g
たまねぎ 40
カレールウ 1/3 カケ
水 30ml~

(生地)

ホットケーキミックス 100g
カレー粉 少々 牛乳 70ml
油 大さじ 1/2



《つくりかた》

1. たまねぎはみじん切りにし、ひき肉と一緒に炒める。
2. 水加減を調整しながら、カレールウで味付けする。
3. ホットケーキミックスとカレー粉を混ぜ合わせ、そこに牛乳、油を加え、混ぜ合わせる。
4. カップに生地を薄く流し入れ、中央に具をのせる。さらに生地を上のにせる。
5. 蒸し器で20分蒸す。
アルミカップやシリコンカップで簡単にできます♪