

# 給食だより



2013年12月号  
シャローム三育保育園

11月に収穫したさつまいもを使い、子ども達と一緒にカレーを作りました。自分達で作ったカレーはいつものカレーとはまた違った美味しさがあったようです。

いよいよ今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。12月に入ると朝晩の冷え込みも厳しくなり、空気も乾燥するため、風邪をひきやすくなります。風邪を予防するためには、十分な睡眠とバランスの取れた食事をすることが大切です。体調に気をつけ、新しい年を迎えましょう。



・南瓜の黄色い色のβカロチンには粘膜や皮膚の抵抗力を高める作用があります。粘膜が強いと菌やウイルスから体を守ってくれます。



・ブロッコリーはビタミンCを含みコラーゲンの生成にはたらき、免疫力を高めて、かぜやがんの予防に効果があります。



東洋医学では「冷えは万病のもと」と言われます。また、英語ではかぜを「cold＝冷たい」と表現します。このように、人は体が冷えると抵抗力が下がり、菌やウイルスに負けてしまいます。冬の野菜をたくさん入れた、お鍋を家族で囲み、心も体も温めて、かぜから体を守りましょう。



## ～鮭の葱チーズあん～

### <材料>

生さけ（切り身）2切れ

【ねぎチーズあん】

・ねぎ 1本（100g）

・プロセスチーズ 30g

・マヨネーズ 大さじ2

・塩

・こしょう

・サラダ油

1 さけは塩・こしょう各少々をふる。

2 ねぎは小口切りにする。プロセスチーズは小さめの角切りにする。

3 フライパンが温まったらサラダ油小さじ1をひき、鮭を入れる。両面を焼き中まで火を通し、器に盛る。

4 【ねぎチーズあん】をつくる。

フライパンをサツとふき、2のねぎを入れて弱火にかけ、柔らかくなるまで炒める。

5 4に2のチーズとマヨネーズを加えてトロリとするまで混ぜ、3のさけにかける。

<ポイント>

長く加熱するとマヨネーズが分離するので、チーズが半分くらい溶けてトロリしたら火から下ろす。