

給食だより



2015年2月号
シャローム三育保育園

1月は幼児クラス子ども達と餅つきを楽しみました。餅つきの際はきな粉とみたらし味で食べ、「美味しかったよ」と笑顔で教えてくれた子ども達の顔が印象的でした。

節分の豆まきに使用する大豆には血や骨を作る「鉄分」や「カルシウム」が多く含まれています。寒い日がまだ続くので、風邪に負けない為にも、大豆を食べて病気に負けない体づくりをしましょう。

風邪をひいた時の食事のポイント

1. 脱水症状を防ぐ為に水分補給



お茶、スープなど

2. 熱がある時はビタミンCやB1



豆腐、卵、南瓜など

3. 体をあたためる食事



鍋、おでん、味噌汁など

4. 消化に良い食べ物を



お粥、雑炊、茶碗蒸しなど

※風邪の時には胃や腸が弱っているので、油の多いもの・刺激物・繊維の多いものは控えましょう。



今月のメニュー

～ ロールキャベツ ～

キャベツは免疫力を高めてくれます



材料（6個分）

キャベツ 1/2コ

【肉ダネ】

・ひき肉 300g

・たまねぎ 1/2コ

・パン粉 大さじ 3

・コンソメ 大さじ 2

・パセリ 適量

・塩少々

・こしょう少々

1.キャベツの芯を、V字に切り取る。切り口を下にしてキャベツを入れ5分間ゆでる。キャベツの切り口を下にして冷ます。

2.ボウルに【肉ダネ】の材料と塩・こしょう各少々(分量外)を入れて、手でよく混ぜ合わせる。俵形に整える。キャベツの葉を1枚ずつはがす。外側に軸が張り出した葉は、巻きやすくするためにそぎ取る。

3.キャベツの葉を広げて、左右を折りたたむよう、手前側から巻く。鍋に巻き終わりを下にして並べ、1で使用したお湯をヒタヒタに入れコンソメを加えて落としぶたをし、中火で30～40分間煮る。

4.煮込んだら、塩・こしょう各少々で味を調え、スープをたっぷり注いで器に盛り、パセリを散らす。