



給食だより



2016年1月号
シャローム三育保育園

新年、あけましておめでとうございます。
今年も子どもたちの健康と成長、笑顔のために
安心・安全で美味しい給食を提供し、
元気に過ごせるお手伝いができるよう
頑張りますのでよろしくお願い致します。



 冬の野菜を食べよう 


「冷えは万病の元」という言葉がありますが、食材には体を温めたり、冷やしたりするものがあります。体を冷やすといわれる食べ物は、夏が旬の食べ物と言われていて、キュウリ・トマト・なす・スイカなど。そして、体を温める食べ物は冬が旬の食べ物になり、ごぼう・人参・ねぎ・かぶ・レンコンなどです。また、冬の野菜が甘いのは、寒さから自分の身を守るために、水分を減らして糖分を増していく為、他の季節よりも甘味が増すのが特徴です。



～野菜と鶏肉のクリーム煮～

冬野菜がたくさん入ったレシピです。

材料<4人分>

- ・白菜 1/4 個
- ・鶏もも肉 150g・玉ねぎ 1/2 個
- ・人参 1/2 本・ブロッコリー 1/2 房
- ・カブ 2 個 ・しめじ 1 パック
- ・小麦粉 大さじ 3・バター 20g
- ・サラダ油大さじ 1/2
- ・スープA 
- 牛乳 300ml
- 中華スープの素 小さじ 1
- 塩少々

- 1.ブロッコリーは塩を入れた熱湯で固めに茹でておく。
- 2.野菜は食べやすい大きさにカットしておく。鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を両面色よく焼く。
- 3.2 にバターをいれ、カットした野菜を炒め、小麦粉をふつてさらに炒める。
- 4.3 にブロッコリーを加え、スープAを入れ、煮立ったら弱火にして2～3分煮る。

