

給食だより



2017年12月号
シャローム三育保育園

今年も残りあと1ヶ月です。12月は行事がたくさんあり元気に過ごしたいですね。風邪をひかない為にも外から戻ってきたらうがい、手洗いをして睡眠と栄養はしっかりとりましょう。食べ物では大根、カブ、ネギ、人参などは体を温めてくれます。

鍋物で体を温めよう



鍋物と言っても色々な味がありますが、その中でも「すき焼き」は人気がありますね。すき焼きでは「しらたきがすき焼きの肉を硬くする」という話をききますよね。これはこんにゃくに含まれるカルシウムのアルカリ性が肉を硬くすると考えられていたのですが、試験結果で関係ないことがわかったそうです。これからは気にすることなくお肉の横にしらたきを入れても大丈夫ですが、水洗いや下茹でなどはしてから鍋に入れるようにして体を温めて寒い冬を乗り切りましょう。

今月のメニュー



～材料～ 4人分

- ・豚肩ロース薄切り 200g
- ・焼き豆腐 250g
- ・たまねぎ 200g
- ・しめじ 200g
- ・つきこんにゃく 200g
- ・青梗菜 150g ・長葱 100g
- ・人参 100 ・生姜 約15g

[A]

- ・砂糖大さじ1と1/2
- ・みりん大さじ2 ・酒大さじ1
- ・しょうゆ大さじ3
- ・水カップ2

～肉豆腐～

- ①豚肉は3～4cm幅に切る。焼き豆腐は食べやすい大きさに切り軽く水けをきる。しめじは石づきをとる。つきこんにゃくは下茹でし食べやすい長さに切る。人参、長葱、玉葱、青梗菜も食べやすい大きさに切る。しょうがは皮をむいてせん切りにする。青梗菜は下茹でしておく。
- ②フライパンに[A]を入れて中火にかけ、煮立ったらしょうがと豚肉を入れる。肉に火が通ったら①の青梗菜以外の野菜を加え、落としぶたをして中火で煮汁が少し残る程度まで10分ほど煮る。火を止め、味を含ませる。
- ③器に盛り、青梗菜を添える。