

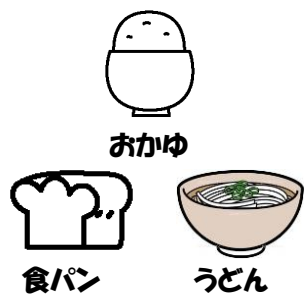


令和元年 12月 17日
乃木保育所

早いもので今年も残りわずかとなりました。今月は大根、白菜、ほうれん草などの冬野菜を取り入れ寒さに負けない体作りを心がけています。冬野菜には体を温めたり風邪予防効果の作用があるので給食でもたくさん取り入れ子ども達が元気に過ごせればと思います。また、寒くなると風邪や胃腸炎など体調を崩しやすくなります。体調の悪い時は消化機能が低下するので消化に良い食事を心がけましょう。今月の給食だよりでは「消化に良い食べ物」についてお話します。

消化に良い食べ物とは・・・

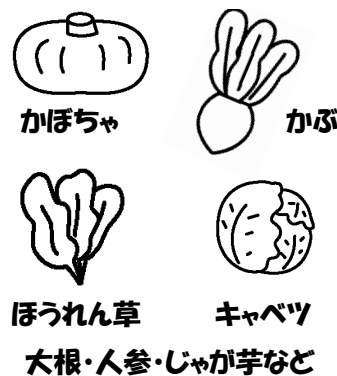
主食



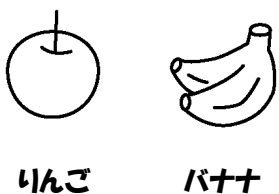
主菜



副菜



果物



～消化に良い食べ物を選ぶときのポイント～

- ①消化が早いもの
- ②タンパク質やビタミンなどの栄養素を含むもの
- ③食物繊維や脂肪が少ないもの



おすすめレシピ紹介

～調理の時に気を付けるポイント～

- ①具材はできるだけ細かく刻む
- ②油はできるだけ使わない
- ③味付けは薄めにして香辛料などは控える
- ④生のままよりも煮る・蒸す・ゆでるなどの加熱調理をする
- ⑤熱すぎるものや冷たいものは避ける。人肌程度が、一番おなかに優しい。



～卵がゆ～

♪材料 (2人分)

- ・ごはん …茶碗 2杯
- ・卵 …1個
- ・ほうれん草 …1束
- ・鰹だし …適量
- ・塩 …適量

♪作り方

- ①ほうれん草は細かく刻む。
- ②鍋にごはん、水 (280ml)、鰹だし、①のほうれん草を入れ中火で煮る。
- ③溶き卵を回し入れ、軽く混ぜ火を止める。蓋をして5分程度、蒸らす。
- ④塩で味を調整する。

～鶏肉とかぶのスープ～

♪材料 (2人分)

- ・かぶ …1個
- ・鶏もも肉 (コマ切れ) …20g
- ・玉ねぎ …1/2本
- ・人参 …1/2本
- ・ブロッコリー …1/4株
- ・コンソメ …少々
- ・薄口醤油 …小さじ 1/2

♪作り方

- ①かぶ、人参、玉ねぎはコロコロに切る。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。
- ③鍋に①の野菜と水を入れ煮る。
- ④火が通ったらブロッコリーを入れ柔らかくなるまで煮る。醤油とコンソメを入れ味を整える。

～豆腐のみぞれ煮～

♪材料 (2人分)

- ・豆腐 …1/2丁
- ・大根 …1/8本
- ・鶏ミンチ …50g
- ・だし汁 …1カップ
- ・ポン酢 …大さじ 1

♪作り方

- ①豆腐は一口大に切る。大根はおろしてザルに入れ、水分を切る。
- ②鍋にだし汁を入れて沸いたら鶏ミンチを加え、豆腐を入れる。
- ③大根おろしを加え、ポン酢を加える。

