



給食だよ!

令和3年11月25日 松島さくら保育園

寒くなると体調をくずしやすく、風邪などをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。食べ物によって、主な働きがちがいます。いろいろな食材を組み合わせることで、寒さに負けない丈夫な体をつくる事が出来ます。冬を元気に過ごすために、好き嫌いせず、何でも食べられるようになるといいですね。



★ローストチキン



＜材料＞ 4人分
鶏もも肉・・・240g
玉葱・・・1/4個
生姜・・・少々
にんにく・・・少々
しょうゆ・・・大さじ1/2
酒・・・小さじ2/3
砂糖・・・小さじ1弱
オリーブ油・・・小さじ1/2
片栗粉・・・大さじ1弱

1. たまねぎを薄切りにする。長い場合は半分に切る。
2. 鶏肉におろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、酒、砂糖をからめ、10分ほど漬け込む。
3. 油を加え混ぜ、さらに片栗粉を混ぜ合わせる。
4. 天板にたまねぎを広げ、その上に3をのせ、190～200℃のオーブンで12～15分程度焼く。

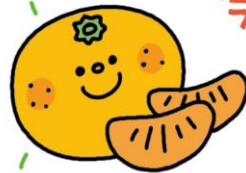
手軽に作れるローストチキンです。Xmasにいかがですか。

ビタミンを摂取して免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。

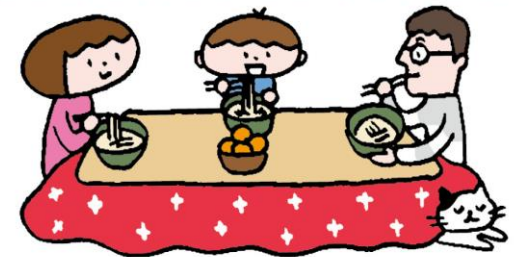


寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい! タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあらと伝えられています。