

12月 給食だより

早いもので、今年も残すところ1ヶ月になりました。
12月はお楽しみ会やクリスマス会と行事が続きます。
かぜをひかないで、元気に参加できるようにしましょう。

12月31日の大晦日にはそばを食べる習慣があります。
江戸時代からの文化で、そばは他の麺より切れやすことから
「今年1年の厄災を断ち切る」という説や、
細長い麺にちなみ「翌年も健康ですごせますように」
という説があります。小さい子どもには
そばではなく、そうめんやうどんに替えて
あげましょう。



白菜の豆乳シチュー～12月の食育の日 献立

【材料】

4人分(子ども2人、大人2人)

鶏もも肉 100g
じゃがいも 中2個
白菜 2枚(200g)
人参 1/2本(100g)
玉ねぎ 1/2個(100g)
しめじ 1/4パック
油 小さじ1
豆乳 200ml
米粉または片栗粉 大さじ1と1/2
コンソメ 5g
塩 少々
水 100ml(お好みで)
ブロッコリー お好みの量

【作り方】

- ①鶏もも肉は1口大に切る。
じゃがいも、人参は厚めのいちよう切り、
玉ねぎは薄切り、白菜は1口大に切る。
しめじは食べやすい大きさに切る。
- ②ブロッコリーは房分けして、塩ゆでしておく。
- ③鍋に油をしき、鶏肉、玉ねぎ、人参を炒める。
- ④炒まったところに、じゃがいも、しめじ、
白菜を入れて炒める。
- ⑤水を入れて野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ⑥塩、コンソメを入れて、豆乳を入れて弱火
で煮る。
- ⑦水溶きの米粉または片栗粉を回し入れて
とろみをつける。
- ⑧お皿に盛りつけてからブロッコリーを飾る。

かぜの時の食事

かぜをひいたら・・・

安静、十分な睡眠、水分をしっかりとる、そして
消化の良い食事をとりましょう。

- 熱がある時はビタミンC、B1が必要
柿、みかん、豆腐、卵、豚肉などが多いです。
- 体をあたため、消化のよい食事
おかゆ、湯豆腐、うどん
- 体に負担をかける食べ物は避けましょう
油が多いラーメン、揚げ物
繊維の多いごぼう

