

2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月はブリの解体ショーやクリスマス会、もちつき会と行事が続きます。

かぜに気を付けて、元気に参加できるようにしましょう。



《12/17 (木) 食育の日》 白菜の豆乳シチュー

【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・白菜は1口大に切る。
じゃがいも・人参は厚めのいちよう切り、
玉ねぎは薄切りにする。
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。

米飯調査



11月20日(金)に以上児のクラスで、普段持ってきてもらっているごはん量を量る「米飯調査」を行いました。

こあら組：86g～196gで、平均は121gでした。
ばんだ組：56g～158gで、平均は103gでした。
きりん組：96g～153gで、平均は117gでした。
お子さんの食べ具合に合わせて持ってきていると思いますが、各クラス57～110gの個人差がありました。

目安量として

こあら組・・・100g、ばんだ組・・・110g、
きりん組・・・120g

事務室前に展示給食と目安のごはんも展示していますので、
参考にしてください。



からだを温めよう

風邪の原因となるウイルスを防ぐためには、
からだを温めて、免疫機能を高めることが大切
です！

❖からだを温める食材

ネギ・にら・玉ねぎ・しょうが・にんにく
かぼちゃ・ごぼう・人参・大根など…

❖からだを温めるメニュー

おかゆ・雑炊・おでん・鍋料理・スープ
シチュー・グラタンなど…