



食事だより



季節は冬に変わり、本格的に寒くなってきましたね。こんな寒い日は温かい食べ物が恋しくなります(*^-^*)
 今月の献立は、冬が旬の野菜をふんだんに使っています。野菜の甘さや美味しさを温かい料理につめているので、子どもたちにも伝えていけると良いなと思っています♪

☆☆

今月献立で使う冬野菜たち

だいこん(葉も)・かぶ(葉も)・にんじん・ごぼう・かぼちゃ・ブロッコリー・カリフラワー・白菜・春菊・ほうれん草・小松菜・水菜

この冬摂りたいおすすめの野菜！

コロナだけでなくインフルエンザやノロウイルス、風邪が流行りだす冬。免疫力を高めることでウイルスや風邪をひかない体づくりへ冬野菜を食べてつくっていきましょう！免疫力がアップするビタミンC・のどや鼻などの粘膜を健康に保つβカロテンは意識して摂りたい栄養素です。

ビタミンCが豊富に含まれる野菜は、小松菜・ほうれん草・かぶの葉・春菊です。特に冬収穫のほうれん草は、夏に収穫されるほうれん草よりビタミンCが3倍になります！

βカロテンが豊富に含まれる野菜は、にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・小松菜・大根の葉です。他にも体を温める効果や食物繊維が多く取れる野菜の多い冬野菜。茹で汁や煮汁に溶け出した栄養素もまとめて美味しく食べられる、煮物・スープ・カレー・シチューは、おすすめの調理法です！

クリスマスパーティ・もちつきの日も、冬野菜を使った料理がでます！

エントランスに展示している料理から何の野菜が入っているか、ぜひのぞいてみてください(°0°)

☆☆

<今月の栄養価(平均値)>

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分	
3歳児以上	541Kcal	21.0g	237g	2.2g	※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。 これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切なので、 ご家庭でも補っていただけたらと思います。
1～2歳児	484Kcal	17.1g	221g	1.9g	

★簡単クッキング★

<スノーボール> 30個分

材料	(下準備)
・小麦粉	120g (小麦粉ふるっておきます)
・無塩バター	100g (バター常温に戻しておきます)
・砂糖	20g
・粉糖	適量

12月14日(水)のおやつに出ます

- ①バターをクリーム状になるまで練り、砂糖を混ぜる。
- ②小麦粉を2～3回に分けて加え、切るように混ぜる。
- ③生地を丸く形成(約30個分)し、クッキングシートの上に乗せる。
- ④170℃で予熱したオーブンに170℃15分ほど焼く。
- ⑤焼き上がり粗熱がとれたら、粉糖をまぶして完成！



生地の中に炒ったくるみや粉糖に抹茶やきな粉を加えてみると食感の違いやバリエーションが増えますよ。雪玉のように、ころんとまん丸なスノーボール。子どもと一緒に簡単にできるのでおすすめです！