

だんだんと寒さが厳しくなり、季節も冬本番に近づいてきました。空気も乾燥してきているので、手洗いうがいをしっかりと行い、風邪を引かないように気をつけましょう！また、12月はクリスマスや大晦日など、子どもたちも楽しみな行事が沢山ある月でもありますね。保育園ではクリスマスには少し早いですが、22日にいつもとは違った盛り付け方で、特別感のあるクリスマスランチを提供します♪唐揚げやケチャップライスなど、子どもたちが大好きなメニューで、楽しい給食の時間になると良いですね！

冬の野菜『ロマネスコ』のひみつ

保育園では冬の献立の定番になりつつあるロマネスコですが、最近ではスーパーなどでも見かける事が多くなったと思います。

ロマネスコは、ブロッコリーやカリフラワーの仲間で、イタリアの伝統的な野菜の一つです。ヨーロッパではたいへんポピュラーな野菜で、つぼみひとつひとつがピラミッドの形をしていて、日本では形が似ていることから「サンゴ礁」とも呼ばれているそうです。食べるとホクホクとした食感の中に、甘みとうまみがしっかりと感じられます。栄養面では食物繊維やビタミンCが多く、美肌効果がある他風邪予防にもピッタリの野菜です。

12月の献立では、ボイルしたものをマヨネーズで食べますが、存在感のある野菜のためサラダにゴロゴロ入れたり、パスタやシチュー、グラタンに入れても美味しいので是非お家でも試してみてください！



<クッキング>

- ・めばえ
 - 5日(火)ロマネスコを観察してみよう！
 - 11日(月)3種類のきのこをさいてみよう！
 - 21日(木)さつま芋を買って観察しよう！
- ・みのり
 - 7日(木)南瓜のいとこ煮を作ろう！
 - 11日(月)きのこソテーを作ってみよう！
 - 19日(火)春菊の白和えを作ってみよう！
 - 20日(水)ふろふき大根を作ってみよう！



寒い冬にぴったり！

★南瓜のポタージュの作り方★

【材料】(2人分)

南瓜	1/8個	バター	小さじ1
玉葱	1/8個	パセリみじん切り	少々
牛乳	1カップ	塩	少々
固形コンソメ	1/2個	こしょう	少々

【作り方】

1. 南瓜はわたと種をとって皮をむき、スライスに切る。玉葱もスライスに切る。
2. 鍋にバターを溶かし、玉葱をしんなりするまで炒め、水1カップとコンソメを加える。フタをして、弱火で南瓜が柔らかくなるまで10分くらい煮る。
3. 牛乳を加え、塩、こしょうで味をととのえる。器に盛り、パセリのみじん切りを上に乗らす。