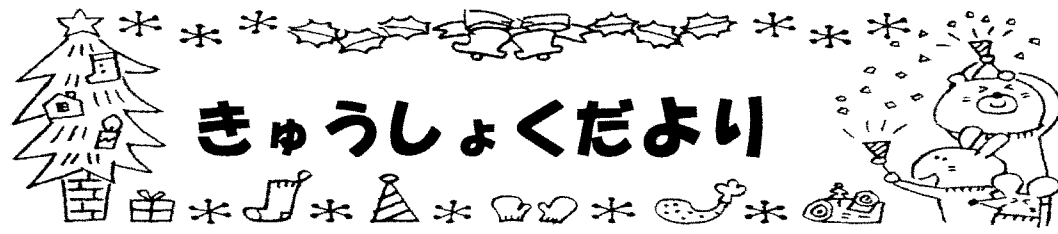


12月
2023年度



きゅうしょくだより

公園の木々の葉っぱが散り寒さも一段と厳しくなってきました。こどもたちが楽しみにしているクリスマスももうすぐです。風邪などひかないように旬の食材をしっかりと、12月も元気に過ごしましょう！

クリスマス会メニュー

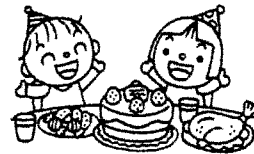


12/15

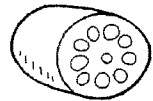
乳児クリスマス会の日に幼児ぐみはランチ皿に盛り付けて給食を食べます。(メニューは献立表をご覧ください)

12/25

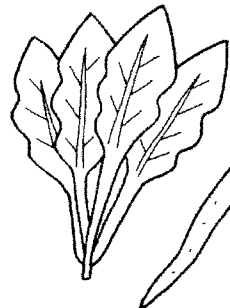
こどもたちが楽しみにしているクリスマスおやつです。



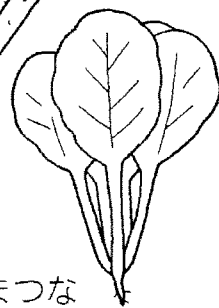
れんこん



ほうれんそう



ごぼう



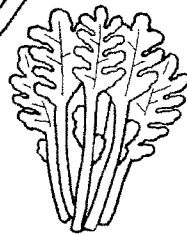
こまつな

秋・冬が旬の野菜

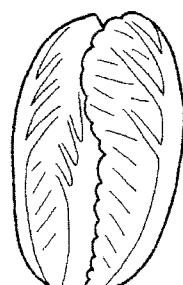
だいこん



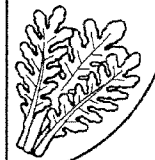
ねぎ



はくさい



しゅんぎく



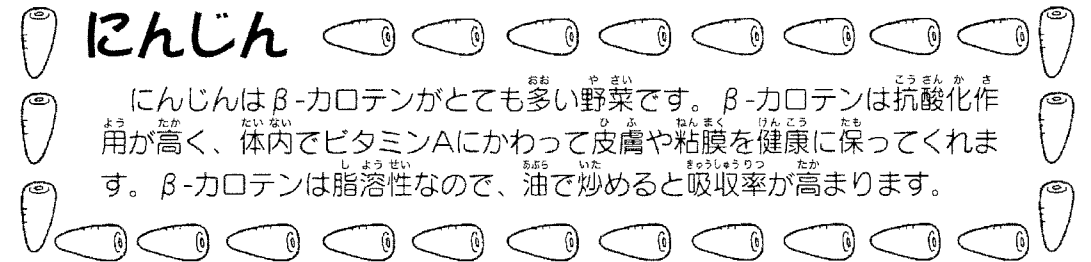
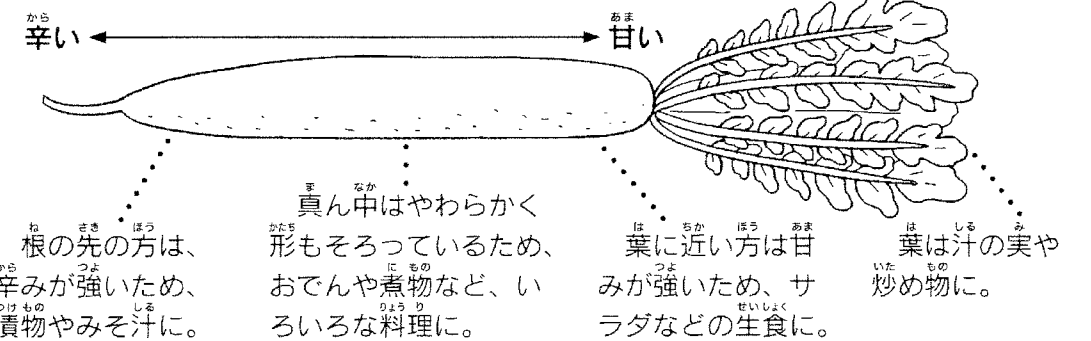
β-カロテンが豊富な野菜 しゅんぎく

しゅんぎくはβ-カロテンが豊富です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、目や皮膚・粘膜の健康を保つ働きがあります。しゅんぎくは、鍋物やおひたし、あえ物にするほか、やわらかい葉先は、サラダに向いています。



だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



にんじん

にんじんはβ-カロテンがとても多い野菜です。β-カロテンは抗酸化作用が高く、体内でビタミンAにかわって皮膚や粘膜を健康に保ってくれます。β-カロテンは脂溶性なので、油で炒めると吸収率が高まります。

淡泊な味で食べやすい



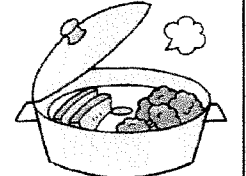
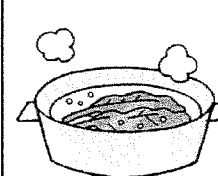
はくさい

はくさいは、芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦みやえぐみが少ないので食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使えます。しっかりと葉が巻き、重みがあるものを選びます。葉の黒い点は、栄養過多や低温などが原因で起こるもので、問題なく食べられます。

野菜を多く食べるコツ

ゆでる

蒸す



野菜不足の人は、ゆでたり、蒸したりしましょう。かさが減ってたくさん食べることができます。