

食でつなげる豊かなこころ おひさまスマイル
～いただきますを楽しみに～



いよいよ冬本番。冷たい風が吹く季節になりましたね。

寒い季節には、体を内側から温める食材を取り入れることが大切です。

今月は、生姜・ねぎ・根菜類(大根・ごぼう・人参)などを使ったメニューが登場します！

大根など根菜類は、体を温めてくれるだけではなく食物繊維やビタミンも豊富で元気を支えてくれる野菜です。

保育園で人気のおすすめ根菜メニューをいくつか紹介します。

根菜汁

【材料】(4人分)

鶏小間肉: 150g

大 根: 100g

人 参: 50g

ごぼう: 50g

里 芋: 2個

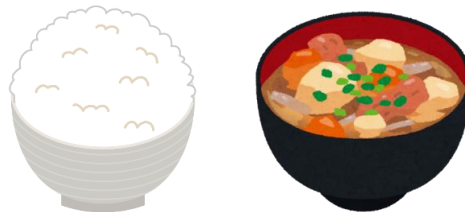
小松菜: 1束

だし汁: 800ml

醤油・みりん・酒: 各大さじ1

【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさに切る(ごぼうはさがき)。
- ②だし汁を沸かし、根菜類を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③醤油で味を調え、小松菜を加えてさっと煮る。
- ④最後にごま油をひとたらしして香りづけ！



炒めなます

【材料】(4人分)

大根: 150g

人参: 50g

ごぼう: 100g

油揚げ: 1枚

サラダ油: 大さじ1

A(酢・醤油・みりん): 各大さじ1.5

塩: 少々

【作り方】

- ①野菜と油揚げは細切り、ごぼうはさがきに。
- ②フライパンに油を熱し、野菜をさっと炒める。
- ③Aを加えて1～2分炒め、すりごまを混ぜて完成！



「食べることは、生きること」

私たちは、子どもたちが食を通して心も育つようお願いながら、日々の給食づくりに取り組んでいます。

今月も、たくさんの「おいしい！」が聞こえますように。