

食育だより

12月号

平成29年12月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

朝晩の寒さが堪える季節になってきました。北側にある給食室はより寒さを感じるので、お天気の日の園庭のポカポカ陽気がちょっとうらやましく思う今日この頃です。これからの季節に旬を迎える冬野菜は寒さに負けず、栄養をたっぷり含んでいます。煮物やお鍋にいかがでしょうか。

冬野菜がおいしいですよ！

ほうれん草

鉄の吸収を助けるビタミンC、造血を促す葉酸とビタミンB群が豊富。貧血の予防に効果があるといわれています。おひたしやごま和えにすると甘みが増しておいしいです。



小松菜

ビタミン・ミネラルが豊富。特にカルシウムはほうれん草の3倍以上あり、骨粗鬆症の予防に効果的です。たんぱく質や油脂を含む食品と組み合わせることで吸収率がアップします。



れんこん

タンニンというポリフェノールの仲間が含まれていて、せき止めやのどの痛みにも効果があるといわれます。また、食物繊維も豊富で便秘の改善や整腸にも効果があります。



ブロッコリー

カロテンやビタミンCはキャベツの4倍の含有量で、糖尿病の予防効果があるクロムや血圧を下げる働きがあるカリウムなども多く含みます。



人参

カロテンが豊富で、肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。ビタミンCを壊す酵素が入っているため、生食にするときはお酢やレモン汁の入ったドレッシングを使うようにしましょう。



大根

消化酵素であるジアスターゼが豊富。ただし、熱に弱いので、大根おろしで食べるのが効果的です。消化を助け、胃腸の弱い人や便秘の人の味方になります。



白菜

ビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップに効果的。利尿作用のあるカリウムも豊富で、塩分を排出する働きもあり高血圧予防にも役に立ちます。



ごぼう

食物繊維が豊富で、便秘の解消、整腸、動脈硬化やガンの予防にも効果があるといわれています。ごぼうのアクの正体はポリフェノールなので、アク抜きせずに調理するのがおすすめです。



世界の料理を食べよう



12月13日(水)は「ドイツ料理」を堪能します!!

ドックパン ボイルウインナー
ジャーマンポテト ジュリアンヌスープ
果物
〈おやつ〉
シュトーレン風ケーキ



12月の献立より

ー ハヤシライス ー

〈材料・4人分〉

お米	2合	赤ワイン	大さじ2杯	
油	大さじ1/2杯	水	適	
牛肉	180g	トマトケチャップ	大さじ3杯	
人参	120g	ウスターソース	大さじ1杯	
玉葱	180g	塩	小さじ1杯弱	
じゃがいも	180g	こしょう	大さじ1杯	
a	油	大さじ1杯	生クリーム	小さじ1杯
	バター	大さじ1杯	粉チーズ	少々
	小麦粉	大さじ4杯		

〈作り方〉

- ① お米は研いで炊飯器にセットして、普通に炊く。
- ② 牛肉、人参、玉葱、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に油をしき、②を入れて、油をよくなじませるように炒める。
(じゃがいもをごろっとさせたい場合は、ここでは入れないでおく)
- ④ ③赤ワインを加えて炒める。
- ⑤ ④にひたひたになるぐらいの水を加えて煮込む。
- ⑥ フライパンにaの油、バターを入れて溶かし、小麦粉を加えて弱火で炒める。
(焦がさないように注意しながら、薄い茶色になるまで炒めるとコクが出ます)
- ⑦ ⑤にケチャップ、ウスターソース、塩、こしょうを入れて調味する。
(ここでじゃがいもを入れるとごろっとしたままになります)
- ⑧ やわらかくなった⑦に⑥のルーを入れてとろみをつける。

