



食だより 1月号



あけましておめでとうございます。良いお年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
本年も子どもたちの健康を考えた食事づくり、安全安心な食事の提供に力を注ぎますので
どうぞよろしくお願い致します。



* * 風邪に負けないからだづくり * *

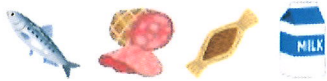
十分な睡眠と手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪に負けない丈夫なからだをつくりましょう！

栄養バランスのよい食事

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高める『たんぱく質』『ビタミン』を十分にとり、
バランスのよい食事をとることが大切です。

たんぱく質

基礎体力をつけて抵抗力を高めます。



魚介類、肉類、大豆製品、乳製品 など

ビタミンC

免疫力を高めます。



いも類、柑橘類、緑黄色野菜 など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護します。



レバー、うなぎ、緑黄色野菜 など

食材の紹介

小松菜



小松菜には骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。
ビタミンAやCも多く、風邪の予防にも効果的です。
寒さに強い野菜で、霜が降りた後の方が甘味が増し、
葉の部分も柔らかくておいしいとされています。



もったいないなみ献立

みかんポン酢

冬に欠かせない果物である「みかん」
今回はたくさん買って余ってしまったみかんを鍋にぴったりの
ポン酢にアレンジする方法をご紹介します♪

- ①みかんを半分に切り、手でギュッとつぶして果汁を絞る。
※みかん果汁の中に果肉が入ってもおいしいです。
- ②①に醤油と酢を混ぜる。

子どもたち 大好きレシピ



写真はイメージです

★ クリームスープスパゲティ ★

◆材料（こども4人分）

- | | | | |
|--------|------|-------|----------|
| ・スパゲティ | 100g | ・油 | 大さじ1と1/3 |
| ・たまねぎ | 80g | ・小麦粉 | 16g |
| ・にんじん | 20g | ・豆乳 | 80g |
| ・しめじ | 16g | ・水 | 360g |
| ・ツナ | 12g | ・フイヨン | 4g |
| | | ・塩 | 適量 |
| | | ・パセリ | 適量 |

◆作り方

- ①鍋に油、小麦粉を入れて炒め、豆乳、水を加える。
- ②別鍋に油を入れ、薄切りにしたたまねぎ、細切りにした
にんじん、ほぐしたしめじ、ツナを炒め、①を加えて
フイヨン、塩で調味する。
- ③茹でたスパゲティを器に盛り、②をかけ、パセリをふる。

お米丸と日本めぐり

大阪府



大阪府は、昔から「天下の台所」として
豊かな食文化を発展させてきました。
瀬戸内海などの新鮮な魚介類を使った料理が
多く見られる一方、他の地域にはない食べ方を
考案するなど独特な文化もあります。
食の楽しみを追求する大阪は、まさに
“食の町”です。

今月は「大阪府」でござる

〈特産品〉

水なす、春菊、えびいも、
紅ずいぎ、小松菜

〈お祭り〉

とおかえびす
十日戎



☆今年度は、郷土料理や様々な地域の食材を使った、日本を知って
いただくランチやおやつを提供します。お米丸と一緒に日本のおいしいを巡りましょう♪