



ぱくぱくおたより



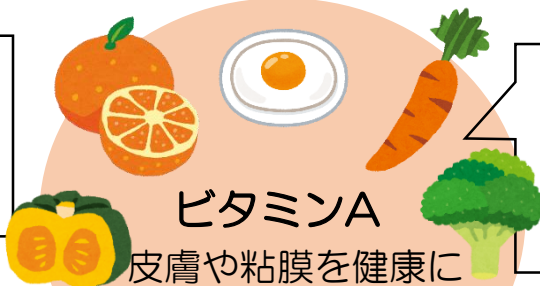
2023年12月 城南分園 栄養

日に日に空気が冷たくなってきました。クリスマスに、正月とこれからイベントが目白押しです！しっかり食べて、元気に楽しみましょう♪

ビタミンをしっかりって風邪予防！

ビタミンは、体の調子を整える働きがあります。特に、ビタミンA・C・Eは体の抵抗力を高めてくれます。これらのビタミンは冬においしい食材にも多く含まれています！

大根・ブロッコリー・
キウイ・みかん など…
熱に弱いので生食の方が
たくさん取れます。



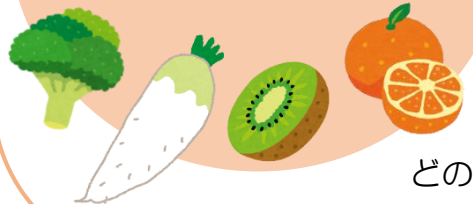
ビタミンA

皮膚や粘膜を健康に
保ち、抵抗力を高める
働き。

かぼちゃ・みかん・卵・
にんじん・ブロッコリー
など…
油と一緒に取ると吸収が
良くなります。

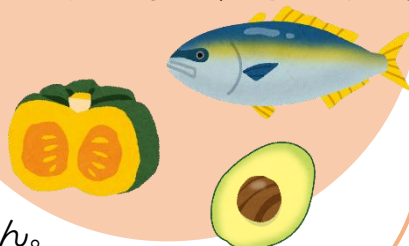
ビタミンC

皮膚や細胞の合成に必要
不可欠。また、他の栄養
素の吸収を促進したり、
体の機能の調節をする。



ビタミンE

細胞がサビつくのを防ぎ、
免疫機能を高める。また、
血行を良くする働きもある。



かぼちゃ・ぶり
アボカド など…
こちらも、油と一緒に
取ると吸収が良くな
ります。

どの栄養素も健康には欠かせません。
バランスよくいろいろな食材を食べましょう！！

～旬の食材ご紹介～《 大 根 》

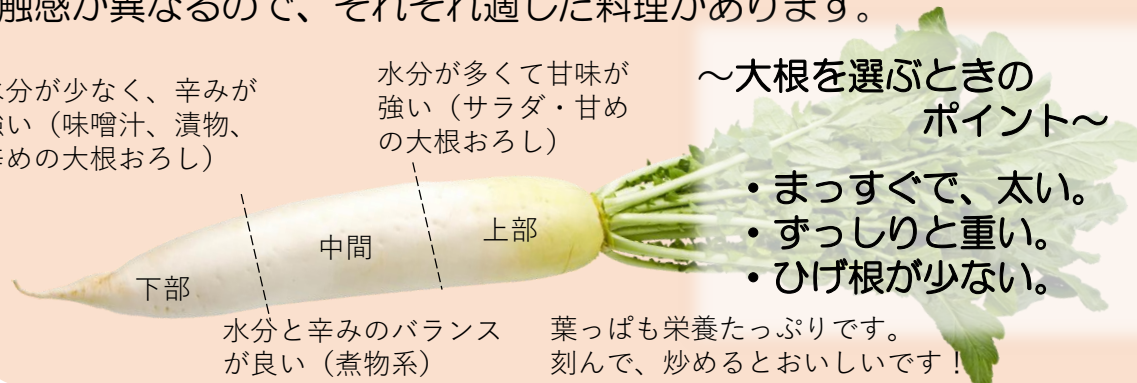
冬の大根は、寒さに耐えるため甘みが増します。部位によって味や
触感が異なるので、それぞれ適した料理があります。

水分が少なく、辛みが
強い（味噌汁、漬物、
辛めの大根おろし）

水分が多くて甘味が
強い（サラダ・甘め
の大根おろし）

～大根を選ぶときの ポイント～

- ・まっすぐで、太い。
- ・ずっしりと重い。
- ・ひげ根が少ない。



水分と辛みのバランス
が良い（煮物系）

葉っぱも栄養たっぷりです。
刻んで、炒めるとおいしいです！

今月のレシピ紹介

☆マーボー豆腐☆

★作りやすい量↓（目安 4人分）

	豆腐	300～400	g	一丁
	豚ひき肉	160	g	
	人参	120	g	1本
	ねぎ（白い部分）	60	g	1本
	にんにく	4	g	
	しょうが	2	g	
	ごま油	8	g	
●	コンソメ	4	g	
●	鶏ガラスープの素	3	g	
●	味噌	24	g	
●	しょう油	16	g	
●	砂糖	8	g	
●	水	300	ml	
●	片栗粉	12	g	

甘めに仕上がる、みんな
大好きメニューです。
手軽に作れます★



★作り方

- ① 二下準備＝
 - の調味料は混ぜ合わせておく。
 - 豆腐は1cm角の角切りにする。
 - 人参は食べやすい大きさの薄切り（厚さ2mm程度）にして、電子レンジで加熱し軟らかくしておく。加熱時間は、ラップをかけて500Wで4分程度。
 - にんにく、しょうが、ねぎは、みじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を敷き、にんにく、しょうが、ねぎを炒める。（中火）
- ③ 豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ④ 豆腐、人参、●の調味料を加える。
- ⑤ ひと煮立ちして、とろみがついたら完成！
※豆腐を崩したくない場合は、一番最後に加えてください。

園では5mm角の色紙切りです。



12月22日は、冬至です！



『冬至』は、一年の中で昼間が最も短く、夜が最も長くなる日です。太陽のパワーは、最も小さくなるといわれています。明日からは、太陽のパワーも復活。夏に向けて、昼間の時間も徐々に長くなってゆきます。そんな『冬至』の日には、**ゆず湯**に入ったり、**かぼちゃ**を食べて健康を祈る習慣があります。給食では、12月22日に、**鰯の幽庵焼き（ゆず味）**と**かぼちゃのいとこ煮**を提供します。

城南分園のHPでも、献立表・おたよりを確認することができます。こちらも合わせてご利用ください。給食の感想や、レシピ紹介のご要望等、園内のポストで随時受け付けてます！ 本年も、お世話になりました。よいお年をお迎えください❀