



給食だより

寒さも厳しくなってきた、イベントの楽しみがたくさんある12月になりました。風邪に負けない身体づくりを園の給食でもお手伝いします。



今月より大宮まぶね保育園様の給食業務を担当致します、『株式会社メフォス』と申します。給食だよりでは、食材のお話や給食のレシピ紹介など、ご家庭でも役立つ情報を発信するとともに、保護者様と給食室との繋がりを感じて頂ける場になれば幸いです。今後とも宜しくお願い致します。



12月22日 **冬至** 夜が一番長い日だよ



12月14日の給食

豆腐とひじきのつくねの作り方

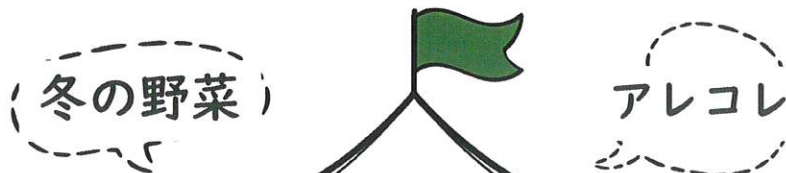
3~4人分

- 木綿豆腐 100g
- 鶏ひき肉 120g
- たまねぎ 1/4個
- 人参 5cm
- ひじき 4g
- パン粉 大さじ1
- おろし生姜 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- 砂糖 大さじ1

混ぜるだけ簡単!

～作り方～

豆腐は先に水切りしておきます。たまねぎ、人参はみじん切りにしてほかの具材、調味料と一緒にしっかり混ぜてフライパンで焼いたら出来上がり! ※お好みでみたらしあんをかけてもおいしいです。



冬に育つ野菜は、寒さで凍ってしまわないように、水分が少なめです。細胞に糖분을蓄えるため甘さが増えます!



冬が旬の野菜は体内で熱を作り出す栄養素が多く含まれていることから、食べることで血行がよくなり、冷え性やかぜの予防などに効果があるといわれています。

Point

夏のほうれん草より冬のほうれん草のほうがビタミンCが3倍も多く含まれています!



クリスマスにお正月と楽しいイベントが盛りだくさん。寒い冬ですが、皮膚や呼吸からも水分が蒸発しています。風邪やインフルエンザの予防にもなるので、こまめな水分補給を忘れずに行ってください。

