

給食だより

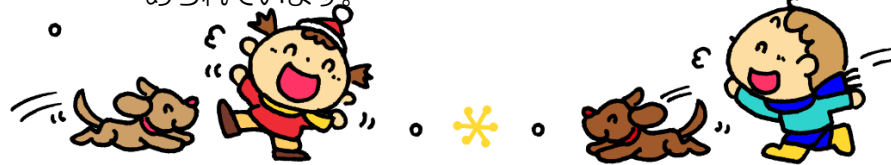
令和3年11月29日
桜こども園たかせ
栄養士：加庭 麗



年越しそばのはなし



年越しそばとは、大晦日に縁起をかついでそばを食べる習慣のことを言います。そばは、長く伸ばして細く切って作る食べ物なので、細く・長く「健康長寿」「家運長寿」、他の麺類より切れやすい「今年一年の災厄を断ち切る」という意味がこめられています。



12月の食育予定

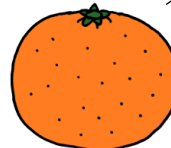
17日(金) 餅つき大会
月組の子どもたちには、鏡餅用のお餅を作ってもらいます(^^♪



みかんを食べよう！栄養と効能について

- ビタミンCが豊富
- 免疫カアップ
- 疲労回復
- ガンを抑制する効果がある
- 風邪予防に大きな効果を発揮
- 美肌効果
- 腸内の浄化力がある
- 毛細血管を強化する

捨ててしまうことも多い袋やすじには、ビタミンCの吸収率を高め、毛細血管を強くする効果のあるビタミンPが多く含まれているので、きれいにすじを取らずにそのまま食べるのが良いでしょう。また、みかんの皮を乾燥させて入浴剤に使用すると、風邪の引き初めに有効です。



へたは黄がかった緑で、なるべく小さいものが良い。

皮がフカフカで浮き上がっていると新鮮ではない。

チーズ松風焼き

★材料：4人分★

人参	30g	砂糖	7g
竹の子水煮	30g	醤油	12g
椎茸	30g	味噌	7g
生姜(すりおろし)	5g	みりん	12g
ピザ用チーズ	25g	ごま油	3g
鶏ひき肉	200g		
卵	15g		

★作り方★

- ①人参・竹の子・椎茸は粗みじんにしておく。
- ②ボールに①とAを入れ混ぜる。
チーズ・鶏ひき肉・卵を加えよく混ぜる。
- ③天板にクッキングシートを敷き、②の厚さが均一になるように広げる。
200℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ④粗熱が取れたら末広型に切って完成。

