



令和5年 11月 30日

12月 食育だより

たちばな保育園給食室



今年も残すところあとわずかになりました。元気に過ごせるように、食事にも気を配りながら風邪に負けない身体づくりをしていきましょう。

～冬野菜について知ろう～



冬野菜はβカロテンやビタミンCが多く、免疫力アップや老化予防の効果が期待できます。根野菜には、身体を温める働きがあります。寒くなるとおいしさを増す冬野菜には、私たちの身体を元気にしてくれる力がいっぱいです。



ほうれん草は、緑黄色野菜の代表格です。特に冬のほうれん草は栄養がいっぱい。夏のものとは比べ、ビタミンCの含有量は3倍とも言われています。根元のピンク色の部分にも栄養がいっぱいです。切り落とさずぎりぎりまで食べましょう。



白菜は栄養価が低いと思われがちですが、白菜にはβカロテンやビタミンC、ビタミンKが含まれています。白菜のビタミンは水溶性なので栄養を逃さないよう、煮汁ごととりいれましょう。



ブロッコリーはβカロテン、ビタミンCが含まれています。茎の部分にも栄養がいっぱいなので皮を剥いて食べましょう。ホクホクとしていておいしいです。



白ネギの白い部分にはビタミンC、緑の部分にはβカロテン、カルシウムが豊富です。冷えた身体を温め、疲労回復に効果があります。

レシピのご紹介 ～ポテトピザ～



<材料一人分>

- ・じゃが芋 50g
- ・ハム 10g
- ・マヨネーズ 5g
- ・牛乳 5g
- ・ピザ用チーズ 10g

<作り方>

- ①じゃが芋は皮をむき、さいころに切り、茹でておく。
- ②ハムは小さめに切る。
- ③マヨネーズと牛乳を合わせておく。
- ④じゃが芋、ハムを③のマヨネーズとよく和える。
- ⑤④をアルミカップに分けて入れ、上にピザ用チーズをのせ、230度に温めたオーブンで約5分焼く。
(チーズが溶けて、焦げ目がつけばよい)

