

給食だより



あけましておめでとうございます。

給食室一同、子どもたちにとって美味しく安全な給食づくりに引き続き努めて参ります。本年もよろしくお願ひ致します。

鍋やシチューなどがおいしい季節です。煮込み料理は身体が温まるだけでなく、旬の野菜を沢山食べることができます。旬のものは栄養価が高いので、沢山食べて風邪に負けない身体を作りましょう！



保育園のレシピ～クリームシチュー～

ご家庭で手作りルーを使ったクリームシチューを作ってみてはいかがでしょうか？ルーは牛乳の量で硬さを調節することにより、グラタンやドリアにもアレンジが出来ますので是非一度お試しください。

<材料> 3人分

・バター	25g
・小麦粉	25g
・牛乳	350cc
・鶏肉	100g
・じゃが芋	150g
・玉ねぎ	150g
・人参	35g
・水	適量
・コンソメ	2g
・塩	1.5g
・ブロッコリー	50g

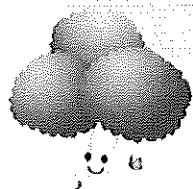
<作り方>

- ① バターを溶かし、小麦粉をふるい入れたあと香ばしい香りがするまで炒めます。（混ぜた時一瞬かたまりになりますが、しばらく炒め続けると液状に変わり、香りがたってきます。）
- ② 牛乳を入れ、溶かします。（牛乳を60℃程度に温めておくとかたまりにくいです。）
- ③ 別鍋で肉を炒め、野菜を合わせ、かぶるくらいの水を入れ煮込みます。（ブロッコリーの茎の部分も入れると良いでしょう。）
- ④ 柔らかくなるまで煮込み、手作りルーと調味料を入れ味を調えます。茹でたブロッコリーを飾ると完成です。

ブロッコリーの栄養といえばビタミンC。

100gあたりの含有量はレモンより多く、一度に沢山食べられるので、摂取量としては野菜の中ではダントツです。美肌効果や風邪予防に効果的ですが、水溶性なので茹ですぎると水分中に流出してしまいますので、サラダなどで召し上がる際はさっと茹でる程度にしましょう。また、食物繊維、妊娠前・妊娠中に必要な葉酸も多く含んでいます。

私たちがよく食べているのは花蕾（からい）といってつぼみの部分です。しかし、茎の部分も栄養があり食べることができます。硬い皮の部分は除いてから、シチューの具材として、また甘辛く炒めてきんぴらにするのもおすすめの調理法です。



旬のお野菜

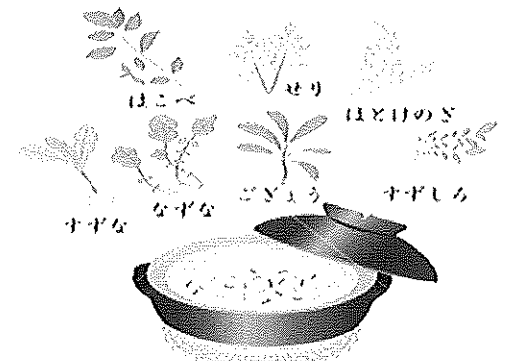
ブロッコリー

春の七草

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気をはらうといわれてきました。そこで、無病息災を祈って七草粥を食べるようになったのです。七草はいわば日本のハーブ。そのハーブを胃腸に負担がかからないお粥で食べようというのですから正月疲れが出始めた胃腸の回復にはちょうどよい食べ物です。また、あっさりとした仕上げたお粥は少し濃い味のおせち料理が続いた後でとても新鮮な味わいです。

七草の種類は時代や土地によって異なり、多かたたり少なかたたりする場合もあつたそうですが、いつの時代もどんな土地でも年頭にあって豊年を祈願し、「今年も家族みんなが元気で暮らせますように」と願ひながらお粥をいただきます。

保育園では1月9日のおやつとしていただきました。その時七草も実際に見てもらいました。どのクラスでも興味津々で、担任が名前をいった後繰り返したり、歌を歌って名前を覚えたりしていました。スズナ・スズシロ以外の七草は難しいですが、一つでも名前を覚えてくれていたら嬉しいですね。



七草の特徴

- ・セリ : 日本原産の野菜で、特有の強い香りと歯ざわり、鮮やかな色が特徴です。清水の湧き出るところに競り合つて生えることから「セリ」と名付けられたという説もあります。
- ・ナズナ : 畑や道端、土手、荒地など日当たりの良いところに生える二年草で「ぺんぺん草」とも呼ばれています。
- ・ゴギョウ : 草全体が白い毛におおわれており、厚ぼつたく茎は根元から株のようになっています。春黄色の小さな花を茎の先にたくさんつけます。
- ・ハコベラ : 先に小さな白色の花をつける二年草で別名「ヒヨコ草」とも言ひます。
- ・ホトケノザ : 高さ10cmほどで、冬、水田などの土にへばりつくように葉を広げています。
- ・スズナ : かぶの別名。根は消化吸収を促すジアスターゼを多く含み、葉はカロテン・ビタミンC・カルシウム等多くの栄養成分を含んでいます。
- ・スズシロ : 大根の別名。スズナ同様、消化に良い成分を含んでいるなじみの野菜。葉にはカロテン、ビタミンCやE、カルシウムなどが豊富含まれ、風邪予防にも効果的です。