

# 給食通信

12月

## 冬の野菜を知ろう！！

### 冬野菜を食べよう

冬の野菜はこれからの季節、甘味も出て、柔らかくおいしくなってきます。寒い冬には体を温める野菜（根菜類）で栄養をたっぷりとりましょう！

#### 寒さに負けないよう

#### 緑黄色野菜を、しっかりとりましょう！

冬場は、基礎代謝量も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂質といったエネルギー源となるものを好むようになります。

消化・吸収・代謝を効率よくするために、野菜・海藻・果物を積極的に食べましょう。

朝・昼はしっかり食べて、夜は軽く消化の良いものをもって、睡眠をしっかりとし十分にとりましょう。



### 白菜と肉団子スープのレシピ

#### 【幼児1人分】

白菜	25g	春雨	2g
豚ひき肉	30g	醤油	1g
玉葱	8g	塩	0.4g
卵	4g	酒	0.5g
片栗粉	0.8g	だし汁	適量
パン粉	1g		
塩	0.2g		
生姜汁	少々		

#### 【作り方】

- ① 玉葱はみじん切り、生姜はおろして絞る。
- ② 豚ひき肉と①・溶き卵・片栗粉・パン粉・塩を合わせてねって肉団子を作る。
- ③ 春雨をゆでる。
- ④ 白菜は軸と葉に分けて切っておく。
- ⑤ だし汁に醤油・塩・料理酒を加え、肉団子と白菜の軸を入れて煮る。
- ⑥ 最後に葉と春雨を軽く火を入れて完成！

## 冬の旬野菜



小松菜

おひたし、ゴマ和え、卵とし煮などやわらかくて甘くておいしい！



ブロッコリー

緑があざやかです。おかかと和えてお浸しや、サラダ、チーズ焼きなどにも！

白菜

霜にあたってからの白菜は柔らかくて甘くてぐっとおいしくなります。スープがおすすめ！



ほうれんそう



かぶ



れんこん

筑前煮などコトコト煮てもおいしいですが、さっぱりと甘酢で味付けても！



カリフラワー

ブロッコリー同様、つぼみを食べる野菜です。ゆでてサラダやピクルスに！



大根

味噌汁や煮物はもちろん、生でサラダやゴマ酢和えにすると歯ごたえも楽しめます！



ネギ



人参

