



給食だより



2022年12月1日

社会福祉法人 尚徳福祉会

保土ヶ谷保育園

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。

年末年始には行事がたくさんありますので、元気に過ごせるよう、手洗い、うがいをしっかり行い、体調管理には十分気をつけましょう。



冬野菜を食べよう

白菜、ほうれん草、大根などの冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積する為、糖度が高いことが特徴です。食べた時に、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。いいこと尽くしの冬野菜、煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り越えましょう。

2023年の冬至は12/22です

冬至とは、1年間のうち太陽の位置が最も低い位置にあり、なおかつ日照時間が最も短い日です。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいといわれています。

かぼちゃは、体内でβ-カロテンやビタミンB1、B2、C、E、カリウム、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜です。葉物野菜に含まれるビタミン類は、長期保存により減少しますが、厚く堅い外皮のかぼちゃは栄養素が減少しにくいのが特徴です。

ゆず湯に入ると、一年間風邪をひかないといわれています。柚子には血行を促進して冷え性を和らげたり、身体を温めて風邪を予防する働きがあります。果皮にはビタミンCやクエン酸が含まれていて美肌効果もあるようです。



☆給食レシピのご紹介☆

〈献立名〉ソーセージパン

〈材料・大人5人分〉

- ・ホットケーキ MIX…200 g
- ・ウインナー…100 g
- ・ホールコーン缶…30 g
- ・豆乳…150 ml
- ・オリーブ油…大さじ1
- ・ケチャップ…適量

☆作り方☆

- ①、ウインナーを1cm幅にカットする。
- ②、ケチャップ以外の材料をボールに入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③、②をケーキ型に流し入れ180℃のオーブンで15分～20分焼く。
- ④、③を切り分けてケチャップをつけて完成。