

1月

給食だより

2025年1月6日
社会福祉法人尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園

新年あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが給食を楽しめるように心を込めて作りたと思います。冬の寒さが増すにつれて冬野菜の甘みも増してきました。大根、白菜、ほうれん草、小松菜、かぶなど甘さがぎゅっとつまってみずみずしく、食べるとじんわり体に栄養がいきわたるようです。そんな冬野菜、おいしく活用しましょう。

冬野菜がおいしい理由

外気が氷点下という日も珍しくない冬の気候ですが、野菜の水分が凍ってしまうと細胞が壊れて傷みの原因になってしまいます。そこで冬の野菜は寒さから身を守るために、水分を減らして糖分を増やし凍結を防ぎます。この糖分が「甘さ」の正体です。

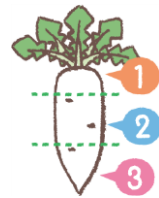
子どもと一緒に

食べものクイズ

Q 大根のどの部分がおでん向き？

- ①葉に近い部分 ②真ん中 ③細い部分

A 正解は②。真ん中の部分は辛味と甘味のバランスがよくてやわらかく、太さがほぼ一定なので煮込む時間が調節しやすいという利点があります。



野菜の再生にチャレンジ!

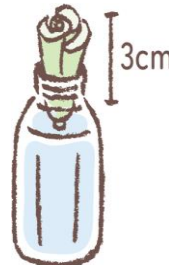
小松菜

準備するもの

- 残った小松菜の根元（根元から3cm程度）
- ペットボトル（350mLもしくは500mL）

育て方

- 小松菜の根元を、水を入れたペットボトルに浸ける。
- 日当たりのよい場所に置く。



*水のとり替えは、1～3日に1回。葉が伸びたら収穫しましょう。土に植え替えると、さらに大きく育ちます。

冬のおすすめレシピ☆大人4人分

【ほうれん草ケーキ】

・米粉	80g
・ベーキングパウダー	3g
・砂糖	25g
・ほうれん草	25g
・油	20g
・卵	1/3個
・牛乳	30g

卵と牛乳を使用しないときは甘酒に替えるとふんわり、しっとり仕上がります。
(50g程度。生地がポタポタになるまで。)

- ① 米粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。
- ② ①に砂糖を混ぜて合わせます。
- ③ ほうれん草は下茹でして細かくみじん切りにしておきます。
- ④ ②に③と残りの材料をすべて加え、混ぜ合わせてカップに入れます。
- ⑤ オーブンを180℃に予熱し、20分焼きます。竹串をさして生地がついてきたら焼き時間を追加してください。

ほうれん草の他に小松菜やにんじんなど水分が少ない野菜でしたら作ることができますのでお好きな野菜で試してみてください。

