

給食だより（1月）

根菜類で体を温めよう

冬は、かぶや大根やれんこんなどの根菜がおいしい季節です。根菜に含まれるビタミンEやビタミンCには血行をよくする働きや、体を温める作用があるとされています。また薬味として使われる生姜は、少量でも体をポカポカにしてくれるようです。温かい汁物や煮込み料理にもぴったりの根菜を上手に使って、冬を乗り切りましょう。

みかん

一般的にみかんと呼ばれるのは温州みかんのことで、手で皮をむけて、子どもでも食べやすいのが特徴です。免疫力アップの効果があると言われるビタミンCや、抗酸化作用が期待されるカロテンなどの栄養が含まれています。薄皮やすじは食物繊維であるペクチンの栄養が豊富なので、取りすぎずそのまま食べるようにしましょう。

*みかんの皮を一人でむくようにしましょう。

かんたんレシピ

さつまいもチーズケーキ

さつまいも 20g クリームチーズ 16g 卵 8g

グラニュー糖 5g 牛乳 16g 小麦粉 2g

作り方①さつまいもを蒸して皮を取ってつぶす。

②室温でやわらかくしたクリームチーズをなめらかに混ぜる。

③②にグラニュー糖と溶き卵を分けて混ぜ、牛乳と

①のさつまいもを加えて混ぜる。

④小麦粉をふるいながら入れて混ぜ、型に流し入れる。180℃のオーブンで30～40分程度焼く。

食育クイズ

*次のうち、もちを使った料理でないものはどれかな？

①お雑煮 ②おしるこ ③くず湯

正解は③ お雑煮は醤油や味噌などで味つけた出し汁に餅が入ったもの、おしるこは小豆汁の中に餅が入ったものです。くず湯はくず粉を溶いた飲み物で、体を温める働きがあるとされています。