



給食だより 1月

新年あけましておめでとうございます。気持ちも新たに新年のスタートを迎えることができましたか？ バランスよく朝食を食べることで身体と脳が目覚めて元気に活動でき、集中力も持続します。また、体温が上昇し、免疫力が高まるので欠食せずに朝食を食べる習慣をつけましょう！



体温が1℃下がると・・・

免疫力
約30%低下



体内に入り込んだウイルスや細菌、異物などを排除する力が低下し、様々な病気の引き金となります。

基礎代謝
(生きていくために必要な最低限のエネルギー)
約10%低下

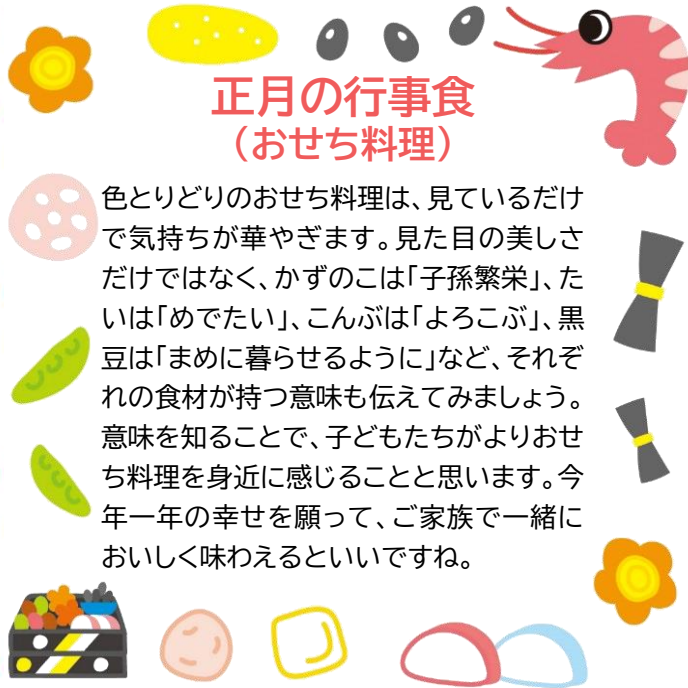


血流の悪化、内臓の働きの低下などを引き起こし、ますます身体の冷えを招きます。

△菓子パンだけの朝食も低体温の原因となります

正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じると思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



冬野菜のシチュー



【材料】子供2人分

- ・鶏もも: 50g・人参: 約 20g
- ・玉ねぎ: 約 60g・里芋: 約 70g
- ・かぶ: 約 40g
- ・ブロッコリー: 約 20g
- ・小麦粉: 10g・バター: 10g
- ・牛乳: 80g・水: 適量
- ・コンソメ: 1.5g・塩: 少々

【作り方】

- ①鶏肉は炒め、人参はいちょう、玉ねぎ・里芋・かぶは皮をむき適当な大きさに切る。
- ②ブロッコリーは小房にわけ、固めに茹でておく。
- ③鍋に適量の水と炒めた鶏肉、人参・玉ねぎ・里芋を入れて煮る。
- ④③が柔らかくなったらかぶを入れて煮る。
- ⑤別の鍋にバターを入れて火にかける。バターがとけたら小麦粉を入れて炒める。
- ⑥⑤に室温に戻した牛乳を加えてダマにならないように混ぜ、なめらかなホワイトソースを作る。
- ⑦④に⑥のホワイトソースを入れ、コンソメ・塩で味付けをする。
- ⑧⑦に②のブロッコリーを入れる。
- ⑨器に持って出来上がり。

