



給食だより

竜王西保育園

令和4年12月1日

寒くなると体調をくずしやすく、風邪などをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。

体力をつける

赤のなかま

血や肉になるもの



肉・魚・卵・大豆など

風邪に負けない力をつける

緑のなかま

からだの調子をととのえるもの



野菜・果物など

体をあたためる

黄色のなかま

熱やかになるもの



米・パン・麺・油など

食べ物によって、主な働きがちがいます。いろいろ組み合わせて食べることで、寒さに負けない丈夫な体をつくる事が出来ます。冬を元気に過ごすために、好き嫌いせずに、何でも食べる努力をしてみましょう。



★ 大塚にんじんめし

＜材料＞ 4人分

米	2合
薄口醤油	小さじ1
酒	小さじ1
鶏小間肉	60g
大塚人参	140g (千切り)
たけのこ	35g (千切り)
油揚げ	1/2枚 (短冊切)
サラダ油	小さじ2
薄口醤油	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
酒	小さじ1
だしの素	少々
塩	小さじ1/3
さやいんげん	適宜 (2cmカット)

12月のメニューを紹介します。
～栄養たっぷりの大塚人参レシピ～

＜作り方＞

- ① 米は洗って薄口醤油と酒を入れて炊く。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、大塚人参、たけのこ、油揚げの順で炒める。
- ③ 材料に火が通ったら、調味料で味付けをする。
- ④ 炊き上がったご飯に、3をまぜ、ゆでたさやいんげんをちらす。



《大塚人参豆知識》

市川三郷町の太塚地区の土は、非常にきめが細かい「のっぴい」といわれる石がほとんどない火山灰です。このために、人参やごぼうなどの根菜類の栽培に大変適しており、この土で栽培された大長人参が「大塚人参」と呼ばれています。大塚人参は、濃い鮮紅色で独特の風味と甘さが特徴で、収穫時には、80cm～120cmにもなります。通常のにんじんと比べ、カロチンは1.5倍、ビタミンB2は3倍、ビタミンCは2.3倍と栄養も豊富です。

