

給食だより

竜王西保育園



令和5年12月1日

今年の冬はインフルエンザが大流行しています。又ル又ル食品がインフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、おくら、モロヘイヤ、里芋、長芋、なめこ、めかぶなど、粘りのある食物繊維をたくさんとって、インフルエンザに負けない身体を作りましょう。

年末年始の行事食

～年末年始は行事食が目白押しです～

★12月22日 冬至

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込めるといわれています。にんじんやだいこんなど「ん」のつくものを運盛りといい、縁起をかついでいたそうです。それらの食材は縁起かつぎのためだけでなく、その栄養価の高さから、寒い冬を乗り切るために古くから料理に用いられてきました。また、運盛りの食べ物の中でも、「ん」が2つつけば「運」も倍増するという考えがあります。給食では「ん」がつく食材をたくさん使った「運盛り味噌汁」を提供します。

★12月25日 Xmas

大人も子どもも楽しみにしている一大イベントのXmas。今年の給食は、もみの木型のハンバーグにミックスベジタブルや星形にんじんで、各自でデコレーションしてクリスマスツリーを仕上げます。

★12月31日 大晦日

一年の締めくくりの日。年越しそばを食べて“細く長く生きること”“人生の長寿と幸福”を願います。また、そばは切れやすいことから、その年の災いを断ち切るという意味も込められています。



★今月のレシピ

～旬の食材を使った大塚人参レシピ～

【大塚人参飯】

<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)

<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》

市川三郷町の大塚地区の土は、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塚人参が「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。