



今年も最後の月となりました。

冬至、クリスマス、もちつき、年越しなど行事がいっぱいの12月。給食の時間はできる限りゆったりと落ち着いた時間をとり、おいしい給食をみんなであのしく食べましょうね。



### 野菜をおいしく食べよう

子どもは苦味や辛味といった味を敏感に感じとり、野菜は苦手な食材となっています。

クセのある野菜の調理の工夫を紹介します。

#### 大根

下ゆでをした後、だしに入れてじっくり煮る。



#### 青菜

※ほうれん草、小松菜、大根葉など  
たっぷりのお湯で下ゆでをした後、長めに水にさらす。  
味付けは多めのだしと合わせ、うま味を効かせる。

#### ピーマン

さっと下ゆでをした後、炒める。

#### なす

皮を全部むき、水にさらす。  
煮る前に蒸して使用する。(レンジ可)  
炒める、揚げるときは、油を多めに使うと食感がとろりとなる。

### バランスの取れた食事をしましょう。

必要な栄養をバランスよくとりましょう。  
食べ物は働きにより、赤、黄、緑の三色に分けられます。

**赤の食べ物** … 体をつくる材料

魚やお肉、卵やチーズなどで、血や肉、骨を作ります。

(体重を増やす、身長を伸ばす)

**黄の食べ物** … 体を動かすエネルギー

ご飯やパン、めんなどで熱や力の素になります。

**緑の食べ物** … 体をつくるお助けマン

野菜や果物などで、体の調子を整えます。

(皮膚や細胞の粘膜を丈夫にする)

※ひとつの食べ物で万能な働きをする食べ物はありません。

そして・・・十分な睡眠がそろると、  
丈夫な体へと成長していきます！

### ★今月のメニュー(11日)★

★パンにもごはんにも相性ピッタリ!

#### <牛ひき肉と豆のチリソース風煮(4人分)>

<材料>

トマト水煮缶 200g 大豆(水煮) 80g  
じゃがいも 80g(小1個) 人参 50g(小1/2本)  
玉ねぎ 100g(1/2個) 牛ひき肉 80g にんにく少々  
粉チーズ小さじ4 パセリ適宜 油適宜  
調味料A(ケチャップ大さじ1 コンソメ 1/2個  
ウスターソース小さじ2 スキムミルク大さじ1  
塩小さじ1/3 こしょう少々) ※塩は味をみて調整

<作り方>

- ① じゃがいも、人参は1cm角に切りゆがく。玉ねぎは1cm角のみじん切りにする。
- ② 鍋に油をひき、玉ねぎをしっかりと炒める。牛ひき肉、にんにく(みじん切り)を加えて炒め、トマト、大豆水煮、じゃがいも、人参、調味料Aを加えて15分程度煮る。
- ③ 最後にパセリ、粉チーズをちらす。

