

2月



給食だより



令和5年1月31日発行

今季最強の寒波もやってきて、一段と寒さが厳しくなりました。春は近くまでやってきているのですが、まだ遠い先のことのように思ってしまうですね。保育園内では、「鬼は外、福は内」といった歌が聞こえてきていて、節分がやってくるんだなあと感じています。みんなはどんな鬼を追い出したいのでしょうか……。



根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん



数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの青首だいこんです。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめ。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。ツナと一緒に炒めると、ごはんのおかずにもなりますよ。保育園でも、サラダやスープ、みぞれ煮、炒め物など、様々な調理法で調理して、提供しています。



★キーマカレー★

保育園で提供しているキーマカレーを紹介します。みんな大好きカレーを少しアレンジ♪ 嫌いな野菜もカレーに混ざれば食べてくれるかも？よかったらお試しください(*^^*)



《材料》(カレールー1/2箱分)

材料	分量
豚ひき肉	300g
玉ねぎ	大1個
人参	大1本
ピーマン	3個
カットトマト缶	180g
生姜(チューブ可)	少々
にんにく(チューブ可)	少々
カレールー	1/2箱 (90g)
水	300mL

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンを粗みじん切りにする。
- ② 鍋に生姜、にんにく、ひき肉を入れて炒める。火が通ったら、人参、玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎの色が変わってきたら、ピーマンも加えて炒める。
- ④ トマト缶、水を加え、10分ほど煮込む。
- ⑤ 火を止め、カレールーを入れ、溶けたら再度弱火にかけて、混ぜる。

★写真館★

1/11 鏡開き
餅ではなく、いももちで
ぜんざい風にしました！

