

新しい1年がスタートしました。まだまだ冬の真っ只中で、寒さの厳しい日が続きます。体調を崩さないように栄養をしっかり摂り、元気にこの冬を乗り切りましょう！

## おもいっきり給食

### <ブロッコリーの塩ナムル>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

#### <材料>

大人2人 子ども1人分（対象年齢1歳児以上）

- ・ブロッコリー 140g
- ・コーン 15g
- ・ごま 5g
- ・ごま油 1.5g
- ・食塩 0.5g



#### <作り方>

1. ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
2. ブロッコリーとコーンを茹で、冷ましておく。
3. ボウルにごま・ごま油・食塩を合わせる。
4. 2を3で和える。

## 旬の食材



### ブロッコリー

ブロッコリーは野菜のなかでも食物繊維やビタミン・ミネラルが特に多く含まれます。中でもビタミンCが豊富で、100gあたりの量だとレモンより多くのビタミンCが含まれています。



### かぶ

ビタミンCが豊富に含まれており、葉は根の約4倍の量に相当します。消化に良く、胃腸にも優しいため、年末年始で食べ疲れた胃をいたわってくれます。



### いちご

いちごにはビタミンCが豊富に含まれていて、6粒程度食べると1日に必要なビタミンCを補うことができますと言われています。粒がくっきりとしていてヘタの緑色が鮮やかなものが新鮮ないちごです。

## ～和食の日～



11月24日は和食の日でした。そこで、和食には欠かせないだしを、実際にとる様子を見てもらい、昆布・かつお節のだし汁と煮干しのだし汁の飲み比べをしました。だしをとっている時には、昆布とかつお節が大きくなっている様子を観察しました。だし汁の飲み比べでは、昆布・かつお節のだし汁は「いい匂いで、おいしい。」、煮干しのだし汁は「魚のにおいがする。」など、味の違いを感じてくれました。

その日の給食には、すまし汁とさばの味噌煮にだし汁が使われていることを伝え、「だしの味がする！」と出汁のうまみを味わってくれました。

