



# 給食だより

2024年12月号  
川口西こども園



## 12月のおやつ予定表



おやつには牛乳がつきます。

日中は暖かい日もありますが、日に日に寒さが増し、空気が冷たく感じられるようになってきました。冬の野菜には身体を温める作用があるといわれています。暖房や衣類で身体を温めても、身体の中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の冬野菜を摂り、身体の中から温まりましょう。

### 冬野菜を食べよう☆

#### \*冬野菜の特徴

寒さで凍ることのないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いです。食べた時に、甘くておいしいと感じるのはこのためです。

また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。

#### \*身体を温める野菜

根菜やイモ類、葉菜類で冬に採れる野菜（白菜、小松菜、ほうれん草など）

#### \*冬野菜を食べるポイント

冬野菜は水分を多く含んでいるため、生で食べると、冷たい水を身体に取り入れているのと同じような状態で、身体を温めたい時には、加熱調理して温かいものを食べることが大切です。



### 今月の給食から かぼちゃ汁

#### 材料(4人分)

- 豚肉（ももスライス）…60g
- にんじん…40g
- だいこん…80g
- ごぼう…40g
- かぼちゃ…80g
- 板こんにゃく…40g
- 豆腐…100g
- 油揚げ…12g
- ねぎ…20g
- 炒め油…適量
- 中みそ…40g
- 煮干し…12g

#### 作り方

- ① 煮干しでだし汁(1人100~120cc)をとる。
- ② かぼちゃは角切りにし、だいこん、にんじんは乱切りかいちょう切り、ごぼうは薄い斜め切り、こんにゃくは茹でて一口大にちぎっておく。
- ③ 豆腐はさいの目に切り、油揚げは油抜きをして、せん切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ④ 油を熱して豚肉を炒め、次ににんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃくを加えて炒め、だし汁を加えて煮る。途中でアクを取り除き、さらにかぼちゃを加えて煮る。
- ⑤ ④が煮えたら、油揚げと豆腐を加え、だし汁でといた中みそを加えて、最後にねぎを加える。

日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	日			16	月	黒蒸しパン	おさつごま焼き
2	月	シュガーパイ	芋パンケーキ	17	火	バナナケーキ	ザグザグクッキー
3	火	ベイクドポテト	イーストーナツ	18	水	ラスク	しょうが風味 おこわ
4	水	きな粉ラスク	小松菜とチーズの クラッカー	19	木	みたらしポテト	ヨーグルトパン
5	木	フルーツ カナッペ	どらやき	20	金	クラッカー ジャムサンド	グレープゼリー
6	金	蒸しパン	乳酸菌入り ヨーグルト	21	土	ミニサラダ	星たべよ
7	土	きなこもちせん	ぼたぼた焼き	22	日		
8	日			23	月	ふかし芋	クリスマスケーキ
9	月	ジャムパイ	さつまいも入り みそ蒸しパン	24	火	ホットケーキ	にんじんごはん
10	火	たべっ子 どうぶつ	ラスク	25	水	サッポロポテト	フルーツポンチ
11	水	チーズカナッペ	クッキー	26	木	あられ麩	さつまいもの モンブラン
12	木	おさつスナック	シュガーパイ	27	金	シュガートースト	洋風お好み焼き
13	金	マカロニきな粉	ヨーグルトムース	28	土	ビスコ	サラダせん
14	土	アンパンマン ソフトせん	源氏パイ	29	日		
15	日			30	月		
				31	火		

### 今月のおやつから

#### さつまいも入りみそ蒸しパン

#### 材料(4人分)

- 薄力粉…60g
- ベーキングパウダー…1.2g
- さつまいも…60g
- バター…8g
- 卵…40g
- 砂糖…20g
- 中みそ…8g
- 牛乳…48g



#### 作り方

- ① 薄力粉・ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② さつまいもは皮つきのまま洗い、1cm角に切り、水にさらし水気をきる。
- ③ バターは溶かし、卵は泡立てしておく。
- ④ ボウルに中みそ・砂糖・牛乳・バターを混ぜ、①を3回に分けて振り入れて混ぜる。さらに卵とさつまいもを加える。
- ⑤ ④をアルミケースに入れ、蒸し器で15分~20分蒸す。