

すっかり寒くなりましたね。食材も冬が旬のものが
でまわってきました。

●冬のからだ●

人間は、昼行性動物で、日の出から日の入りまで活動し、日没とともに休息に入るという日周リズムをもっています。日の長い季節には、活動時間は長く、日の短い冬場は早めに仕事などを切り上げ、休息の時間を長くするのが自然なことといえます。



●からだを温める食材●冬が旬! だいこん、かぶ、長葱、白菜など



だいこん、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、生姜などの根菜類は、からだを温めるものが多いので積極的にとりたいたいものです。きゅうりやトマト、なすなど、本来夏に採れる野菜は、からだを冷やす働きがあり、盛夏にはからだに熱がたまりすぎないようにしてくれますが、寒い時期にこれらを摂り

すぎると、からだを冷やしすぎてしまう恐れがあります。飲み物も温かいもの、調理法も熱をくわえるもの(煮物、鍋、汁物など)を選んでいきたいですね。



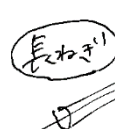
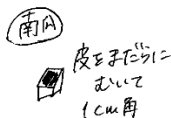
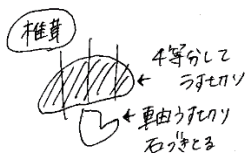
●冬のおすすめ給食献立●～ほうとううどん～ぽかぽか温まる。汁物としても。

材料(大人2人+子ども2人)

乾うどん 180g
鶏肉(乳児はひき肉)120g、
椎茸 30g (1~2枚)
南瓜 180g (1/8くらい)
長葱 60g (中3/4=細1本)
ごぼう 50g (1/3くらい)
油揚げ 30g (手揚げ1/2枚)
味噌 36g (大匙2)
かつおだし適宜

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。油揚げはさっとゆでて油通しして、切る。(乳児の切り方は下図参照。奥歯の生え具合で食べやすい&スプーンですくいやすい長さにしています)
- ②かつおだしに、鶏肉、①で切ったものをいれ、火が通るまで煮込む。具がやわらかくなったら味噌で味つける。
- ③うどんをゆでる(乳児は1cm、幼児は半分に折ってから茹でると食べやすい。ゆで時間も乳児は長めにする)
- ④うどんに温めた汁をかけて出来上がり。麺を温めるために煮込んでもよい。



半分は切り、こから
小口ネギ

