



給食だより

平成28年12月
栄養士 照屋恵美



沖縄のおせち料理



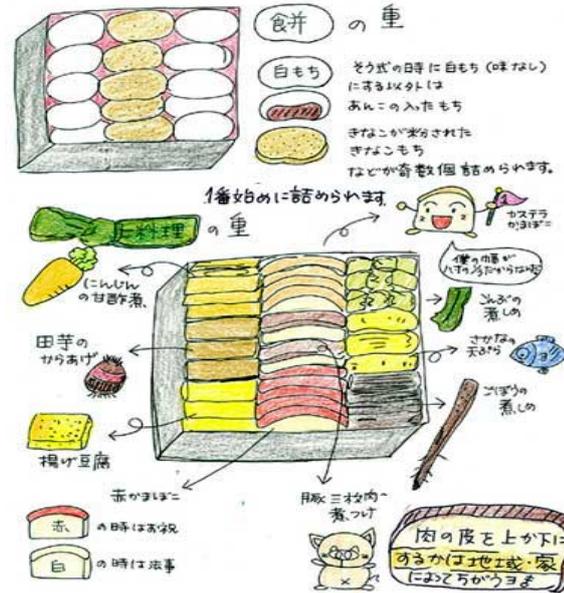
沖縄では「雑煮」を食べる習慣はなく、正月には「中身汁」を食べます。



「喜ぶ」の意味がある「昆布」料理、一般には鮭や人参を巻きますが沖縄では白身魚を巻く事が多いです。



元々沖縄には「おせち」のような特別な正月料理はありませんでした。本土の文化が入ってきてから、「おせち」の習慣も定着してきたのですが、正月独自のものではなく、祝いの席の料理や、大皿料理であることが多いのです。沖縄に根付いた「おせち」の習慣は祝いの席の料理が発展したもののようです。沖縄のおせち料理にはどのような食材が使われているのか、また本土のおせち料理との違いをお子様と話し合ってみてはいかがでしょうか！



ピーマン嫌いを克服！！

子どもに嫌われている野菜といえば、今も昔もやっぱりピーマン！品種改良が進んだことで、昔のようにクセの強いピーマンは減ってはいますが、苦手な子は多いようです。

ピーマンにはビタミン類や免疫力を高めるカロテンなどを多く含んだ栄養価の高い野菜です。また、ピーマンに含まれるビタミンCは加熱しても失われることが少ないという特徴があります。

ピーマンが苦手な子にも食べれるようになる3箇条！

1. ピーマンを切るときは縦に切る

ピーマンを切るときは細胞を壊さないようタテに包丁を入れると、香り（青臭いにおい）は強くなりません。

2. 油通しをする

苦味は加熱しただけでは消えないですが、油に溶ける性質があるので、油通しをすることで苦味はかなり抑えられます。

3. へたが六角形のものを選ぶ

へたが五角形と六角形の物があり、六角形の方が苦みが少ないようです。



※まずは、試しにトライしてみてください！！

うれしい交能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がたっぷりです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

ピーマン炒め



材料（子ども1人分）

- ・ピーマン1個 ・赤ピーマン 1/4 個
- ・こんにゃく 10g ・豚肉 40g ・油揚げ 1/4 枚
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1 ・砂糖 小さじ 1/2 ・みりん 小さじ1
- ・片栗粉 2g ・鶏ガラスープ 大さじ1

作り方

- ① ピーマン・油揚げはタテに千切り
- ② 豚肉、こんにゃくはたんざく切り
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れ、豚肉を炒めピーマン、こんにゃく、油揚げを加えて炒める。
- ④ 調味料と片栗粉を混ぜて味付けする。

厨房コラム

12月に入り朝夕が冷えてきています。体調崩していませんか？12月17日（土）はクリスマス礼拝・発表会があります。

発表会の練習も頑張っていますね、食事もバランス良く摂り、インフルエンザや病気にならないように調子を整えて