



給食だより

令和2年 12月
栄養士 照屋恵美

でんどうてき 伝統的な沖縄の食生活

昔ながらの沖縄の食事で、たくさん食べていた食品を順に書いてみました。あぶら分や甘い物、肉類、塩がとても少なかったので、カロリーはひかえめで、昔の沖縄には太った人はあまりいませんでした。

野菜やイモ、豆、ムギやアワなどの雑穀は食物せんいやビタミン、ミネラルをたくさん含んでいます。野菜や豆をたくさん食べると便秘がよくなったり、食事と食事の間でおなか为空きにくくなったりするので、ダイエットにも良いと言われています。



健康のためには、野菜をたっぷり食べるようにし、麦や粟、玄米などの雑穀米をご飯に混ぜたり、塩分はなるべく薄味で、お菓子やジュースのように砂糖がたくさん入っているものも控えめにして健康な体をつくしましょう！

Let's クリスマスホームパーティー



「ミートローフ」

いつものハンバーグをアレンジするだけで豪華になります！オープンがなくても、フライパンで簡単に作れます



アルミホイルに細長く包んでいく。



フライパンに半分くらい浸かる程度に水を入れ、強火に20分煮込む。



「フルーツ盛り合わせ」

パインは葉の方を逆さにしてツリーに見立てます。好きな果物を並べていくとカラフルで食卓が華やかになります！

「春巻きキッシュ」

材料 春巻きの皮4枚
卵3個 牛乳大2.5
ベーコン2枚
ブロッコリー1/3株
とろけるチーズ100g



作り方

- ① フライパンに春巻きの皮をずらしながら並べる。
- ② 卵を割り牛乳を加える。
- ③ ベーコン、ブロッコリーは食べやすい大きさにカットし春巻きの上に並べて、卵を加える
- ④ 蓋をして弱火で約10分焼く
- ⑤ チーズをのせ焦げ目をつけるために強火にして1分程度焼くとチーズもとろけて完成！

X'mas ツリーポテトサラダ



ポテトサラダをクラッカーに乗せて、ブロッコリーや星形の人參などを盛り付けてクリスマスツリー風に仕上げます！

X'mas リースケーキ



材料 バームクーヘン
生クリーム1p+砂糖
フルーツ (いちご、パイン、キウイ、ぶどう等)

バームクーヘンに生クリームをつけて、フルーツを盛り付けていく。ぜひ、お子さんと一緒に楽しみながらデコレーションしてみてください！フルーツ以外にもチョコやコーンフレークなどいろいろデコして楽しめます

よいお年をお過ごしください~

