



12月 給食だより

大宮みちのご保育園

今年も残すところあとわずかとなりました。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢を予防するためには「手洗い・うがい」が大切です。外から帰ったり、トイレや食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。体調に気を付けて十分な睡眠と栄養を摂り元気に新しい年を迎えましょう。

『地産地消』の良さを知ろう！

地域で生産されたものを地域で消費することを『地産地消』といいます。地産地消にはたくさんのよいことがあります。地域の生産者が心を込めてつくった食材を味わってみてはいかがでしょうか。

埼玉県
の代表的な農産物
さといも・ねぎ・小松菜・
かぶ・ほうれん草・ブロッコリー・
さつまいもなど

新鮮

輸送する時間が短いので新鮮な食材が手に入る

安心・安全

身近で作られているので生産者が分かり、安心して食べられます。

自給率アップ

地産地消は食料自給率の向上につながります。

環境に優しい

輸送にかかるエネルギーが少なく、地球環境に優しいといえます。



今月の郷土料理

北海道

さけのちゃんちゃん焼き
どさんこ汁

大根にはビタミンCが豊富で風邪予防にも効果的です。葉にも栄養がたっぷり入っているので刻んで入れてもおいしいです♪
冬野菜煮は体を温める効果があるので積極的に摂るとよいですね。

マーボー大根

大根 450g

豚ひき肉 300g

ねぎ 70g

おろししょうが 適量

おろしにんにく 適量

ごま油 適量

みそ 大さじ3

しょうゆ 小さじ2

酒 大さじ1.5

片栗粉 適量

1, 大根はさいの目に切る

2, ねぎはみじん切りする。

3, 調味料を合わせておく。

4, ごま油でしょうが・にんにく・ひき肉を炒める。

5, 大根、ねぎをさらに加えて炒め合わせる。具がひたる水、調味料を加え大根に火が通るまで煮る。

6, 火が通って味を調整したら片栗粉でとろみをつけて完成！