

寒さが身に染みる季節となりました。規則正しい生活と栄養満点の食事を心がけ、元気に新年のスタートをきりましょう。

おすすめレシピ

<ブロッコリーの塩ナムル>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人2人 子ども1人分(対象年齢1歳児以上)

- ・ブロッコリー 140g
- ・コーン 15g
- ・ごま 5g
- ・ごま油 1.5g
- ・食塩 0.5g



<作り方>

1. ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
2. ブロッコリーとコーンを茹で、冷ましておく。
3. ボウルにごま・ごま油・食塩を合わせる。
4. 2を3で和える。

旬の食材



ブロッコリー

ブロッコリーは野菜のなかでも食物繊維やビタミン・ミネラルが特に多く含まれます。中でもビタミンCが豊富で、100gあたりの量だとレモンより多くのビタミンCが含まれています。



かぶ

ビタミンCが豊富に含まれており、葉は根の約4倍の量に相当します。消化に良く、胃腸にも優しいため、年末年始で食べ疲れた胃をいたわってくれます。



いちご

いちごにはビタミンCが豊富に含まれていて、6粒程度食べると1日に必要なビタミンCを補うことができると言われてしています。粒がくっきりとしていてヘタの緑色が鮮やかなものが新鮮ないちごです。

12月の食育活動



かわいい
クリスマスケーキができました☆



給食の先生が作ってくれたカップケーキに
クリームやイチゴをトッピングしてクリスマスケーキ作りをしました。