



食育だより



寒さがまた一段と増す時期となりました。



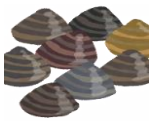












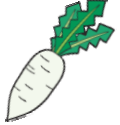
インフルエンザや風邪で体調を崩しやすい今の時期。

手洗い、うがい、温かい食事を取り入れ、日頃から病気の予防を心がけましょう。

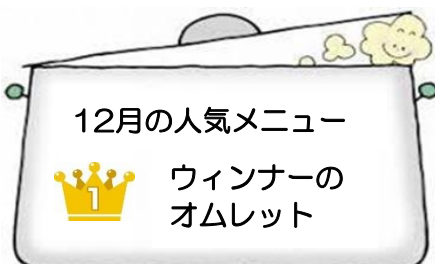


食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの「旬」の時期があります。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化を感じることができます。また、お正月や特別な日に食べる料理にも「旬」が関係しています。

保育所では、地域でとれた旬の食材をできるだけ取り入れて給食を作っています。ご家庭でも旬の食材を毎日の食事に積極的に取り入れてみませんか？

春 アスパラガス   いちご  あさり  たけのこ	夏  きゅうり  トマト  あじ  すいか
秋  さつまいも  かき  さけ  新米	冬  白菜  みかん  ぶり  だいこん

食べ物によっては、「旬」に関係なく一年中売っているものも多くあります。そういった食べ物の多くは、ハウス栽培のようにあたたかい部屋で育ったものや、外国から輸入されたものです。



フライパンで蓋をして作ることもできます！
仕上げにケチャップをかけると食べやすいです

ウィンナーのオムレット (5~6人分)

- 卵 5個
- ウィンナー 100g
- じゃがいも 1個
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/3本
- 牛乳 50cc
- 植物油 適量
- 塩・こしょう 少々
- コンソメ 小さじ1

- ①玉ねぎと人参は千切り、じゃがいもは短冊、ウィンナーは半月に切っておく。
- ②植物油で玉ねぎ、人参、じゃがいもを炒め、じゃがいもが柔らかくなったら、塩・こしょう、コンソメで味を付ける。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、③とウィンナー、牛乳を混ぜ合わせる。
- ④天板に流し、180度のオーブンで20分ほど焼く。