



# 給食だより 12月号

Kidsisland うちがしま

朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。  
体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどを食べて、風邪を予防しましょう。

## 冬至

今年の冬至は12月22日です。冬至の日、ゆず湯に入りかぼちゃを食べるといふ風習が知られていますね。かぼちゃには、ビタミンAやカロチンが多く含まれるため、風邪予防と冷え性、体力回復に効果的です。冬至には、ゆず湯に入り体を温め、栄養たっぷりのかぼちゃを食べて冬に負けない強い体をつくりましょう。

## 旬の食材

かぼちゃ・かぶ・だいこん・はくさい・ねぎ・こまつな・ほうれんそう・みかん・ゆず



冷蔵庫の野菜でつくれる

## 体ぽかぽか野菜たっぷりすいとん



材料（4人分）

白玉粉 50g  
小麦粉 50g  
鶏肉 100g  
しいたけ 3つ  
人参 100g  
白菜 200g  
小松菜 1束  
大根 100g  
ちくわ 1本  
しょうゆ・和風だし } 好みに合わせ  
みりん・しお・さとう } 適量

作り方

- ① 白玉粉と小麦粉で耳たぶくらいの柔らかさの団子生地を作る。
- ② 鶏肉はひとくち大、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に、だしと根菜類をいれ火にかける。柔らかくなったら、鶏肉、しいたけ、ちくわをいれ、味付けする。葉野菜（白菜・小松菜）も入れる。
- ④ ③に①の団子生地を食べやすい大きさにして入れていく。団子生地が浮いてきたら火が通った合図。