令和元年１２月号

食育フードシステム

給食だより

今年も残り一ヶ月となりました。年末年始は、クリスマスや大晦日、お正月など、子供たちにとっては楽しいことがいっぱいです。手洗い・うがいなど体調管理をしっかりして元気に新年を迎えたいですね。

保護者の皆様には、この一年間大変お世話になりました。
来年もよろしくお願い致します。

冬至

１２月２２日（日）は冬至です。
冬至とは、一年で昼が最も短い日です。この日は、かぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。

かぼちゃは、夏に収穫する野菜ですが、野菜が少ない冬に保存がきくかぼちゃを食べることで栄養を補い健やかに過ごそうという古来の知恵です。

かぼちゃには、ビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にしてくれる働きがあります。

また、ゆず湯に入ることで血行が促進され、体が温まります。

いよいよ寒さも本番となり、インフルエンザや嘔吐・下痢が流行る季節です。

【 12月の食材予定産地 】

《野菜》 ・キャベツ（岩手・茨城） ・さつまいも（茨城） ・大根（青森） ・しめじ（新潟）
・長ネギ（宮城）・ブロッコリー（香川） ・白菜（宮城）・むき玉ねぎ（北海道）
・人参（千葉・茨城）

《果物》 ・パイナップル（フィリピン） ・りんご（青森） ・オレンジ（アメリカ）

《肉類》 ・鶏肉（日本・ブラジル） ・豚肉（日本・デンマーク）
・牛肉（オーストラリア・アメリカ）

《米》 ・ササニシキ（宮城県） ひとめぼれ（宮城県）

12月の旬の食材はこれ！ブロッコリー

作ってみよう！！ ブロッコリーのツリーサラダ

材料（4人分）

- ○ブロッコリー 1株
- ○じゃがいも 2個
- ○ミニトマト 3個
- ○黄色パプリカ 1/2個
- ○塩・コショウ 少々
- ○マヨネーズ 大さじ2

ブロッコリーには血液を作るのに欠かせない葉酸が多く含まれているよ！

作り方

1. じゃがいもを洗い、皮をむいて乱切りにし、サランラップをふんわりとし600wで約3分加熱します。
2. やわらかくなったじゃがいもをフォークで潰して塩、コショウ、マヨネーズで和えます。
3. 2をお皿に円すい型に盛り付けます。
4. ブロッコリーを小房に分け茹でます。茎は輪切りにして星型に切り抜きます。
5. ミニトマトを半分に切り、パプリカは星型に切り抜きます。
6. 2に4と5を盛り付けたら完成です。

SFS しょくいく フードシステム東北

食育フードシステム東北株式会社
〒989-3124
宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1
TEL 022-391-9543 FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com