

# 令和4年12月号 食育フードシステム 給食だより

冬 野 菜 を 食 べ よ う



## 【長ネギ】

ねぎの独特のにおいをつくる硫化アリルという成分には、  
ビタミンB1の吸収を助ける働きがあるので、  
ビタミンB1が豊富な豚肉と一緒に食べるとさらに効果的です。

## 【ブロッコリー】

ブロッコリーを約100g食べるだけで、成人の一日のビタミンC必要量を満たす  
といわれるほどビタミンCが多く含まれています。水溶性のビタミンを逃さず  
食べるには、蒸すのがオススメです。

## 【れんこん】

ビタミンCは節1本でレモン1個分あると言われています。  
ビタミンCは熱に弱い成分ですが、れんこんに含まれているビタミンCは  
デンプン質によって守られるので、ビタミンCが壊れにくいという特徴があります。



SFS しょくいく  
フードシステム東北

カメラをかざすと弊社  
公式 Instagram が出ます。  
フォロー よろしくお願ひします!!

今年は2回やります! ☆クリスマスメニュー☆

ジャムサンド  
ミニチョコクロワッサン  
デミグラスハンバーグ  
ハートのにんじん  
ブロッコリー  
インティアンサラダ  
フルーツ

12月14日 (水)

エビピラフ  
バーベキューチキン  
スパンテー  
ポテトサラダ  
ブロッコリー  
ショコラチーズケーキ

12月23日 (金)

今年はクリスマスメニューを多くの園児様に食べてもらうため  
14日(水)と23日(金)の2回お届けします!  
23日は冬休みに入っている...という園児様にも  
ぜひ12月のクリスマスシーズンを楽しんでほしいです😊



## インティアンサラダとは...

サラダをカレー粉で味付けしたものです。14日は、じゃがいも・ちくわ・ミックスビーンズ  
などをマヨネーズで和え、甘口のカレー粉で調味します。

## 【残食情報】

10月に残食が多かったメニューは「ナスそばろ煮」でした。  
夏野菜のナスは苦手な子が多いように感じました。これからの季節は、冬野菜の  
にんじんを苦手とするお子様が多いのではないのでしょうか。  
まずは、パンケーキなどに混ぜておやつとしてスタートするのもいいと思います🍴

## 【12月の食材予定産地】

《野菜》もやし(青森) えのき(宮城) 長ネギ(宮城) 大根(千葉) きゅうり(高知)  
《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》ひとめぼれ(山形)