

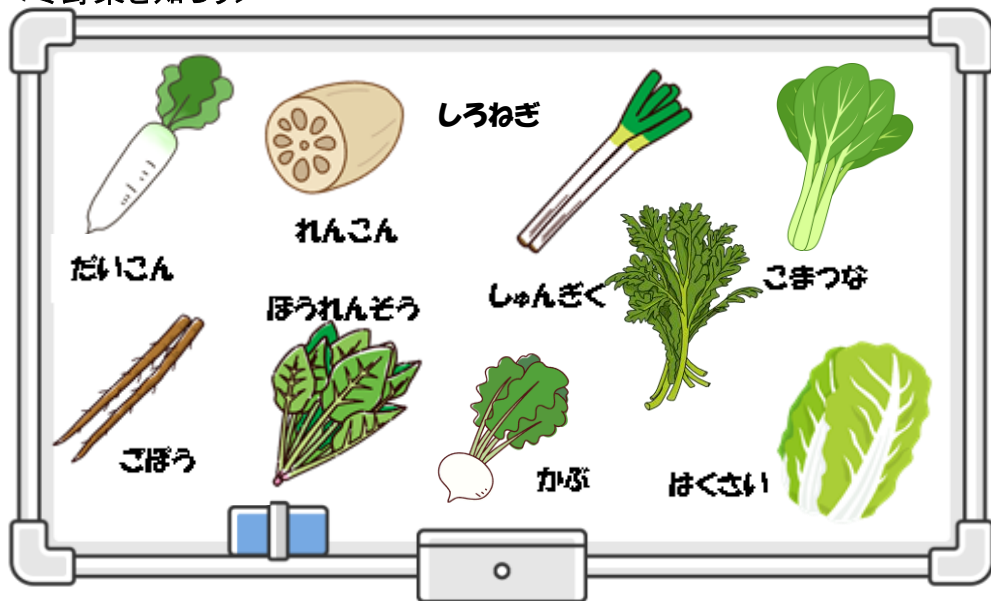


# 給食だより 12月

幼保連携型認定こども園  
やまびこ保育園

寒さが身に染みる季節となりました。今年はどうな年でしたか？まだまだ楽しいクリスマスや年末などの行事が残っているので、最後まで元気いっぱいまで過ごしたいですね。寒い日が続く冬にも旬を迎える野菜があります。寒さに負けない体づくりの助けになる冬野菜を今月は紹介します！

## <冬野菜を知ろう>



冬野菜はお鍋の具になりそうなものがいっぱい！  
旬の食材をお家でも食べてみて下さいね！

## <冬野菜の良いところ>

冬野菜は寒さで凍らないように糖分を蓄えているので、甘く感じる野菜が多いです。また旬に収穫された野菜はビタミンなどの栄養価も高いので、免疫力を高めて風邪や感染症の予防にも効果があります。冬野菜に含まれているビタミンCやEには冷えを予防し、体を温める効果もあるので、寒い毎日に食べるにはもってこいですね！

## <12月の郷土料理(山梨県)>

### ほうとう

(起源)

山梨県では山が多いので米作りが難しく、麦を育てていました。収穫した麦を麺にして季節の野菜と一緒に煮込んで食べたのが起源となっています。



<材料 4人分>

・豚肉	120g	・南瓜	160g	・大根	40g
・白菜	100g	・人参	24g	・うすあげ	4g
・椎茸	12g	・青葱	12g	・うどん	120g
・味噌	大さじ1と1/2	・水	800cc		

<作り方>

- ① 白菜を1.5cm幅に切り、人参と大根は5mmのいちよう切りにします。
- ② 椎茸は5mmの薄切りにし、青葱は小口切りにします。うすあげは1cm幅に切ります。
- ③ 南瓜は2cm角に切り、豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ④ 鍋で豚肉を炒めて、火が通ったら水と人参、大根を入れて煮込みます。
- ⑤ ④がやわらかくなったら南瓜、椎茸、うすあげ、白菜、青葱を入れて更に煮込みます。
- ⑥ 最後にうどんを入れて少し煮込み、味噌で味を調えたらできあがりです。

今月の食育は2日(月)から6日(金)の予定です。

### 11月の食育より

#### ～食べ物グループ分けをしよう～

- ・食べ物は働きによって黄色、赤色、緑色の3つのグループに分けることができます。
- ・黄色は体を動かすエネルギーになるもの、赤色は体の血や肉や骨になるもの、緑色は体の調子を整えるものです。

毎年テーマに入れているので、4,5歳児はグループ分けのことをよく覚えていました。間違えそうなじゃが芋のグループの色を聞いても「黄色！」と自信をもって答えていました。

3歳児は食べ物そのものの色を見てグループの色を答えていたので、表を作っていちごの部屋に貼っています。興味を持って見てほしいなと思います。



11月は  
照り焼きハンバーグ、さつま芋のコロッケ  
きのこご飯、きな粉おはぎが人気でした。