

## ◆寒い冬は汁物が一番

給食では、みそ汁、けんちん汁、具たくさん汁など汁物がよく出ます。子ども達は、汁物が大好きで、食欲が増すようです。また、寒い時は体も温まり、より美味しくいただくことができます。

### 汁物の大切さ



#### 1. だしを味わう

汁物は、だし汁の旨味を味わうのに最も適した料理形態です。その味と香りが人の感覚器に心地よい刺激を与え、食欲増進に大きな役割を持っています。

#### 2. 野菜をとる

一汁三菜の場合、おかずはたんぱく源となります。汁が野菜を引き受ける役割を果たします。

#### 5. マナー面でも重要

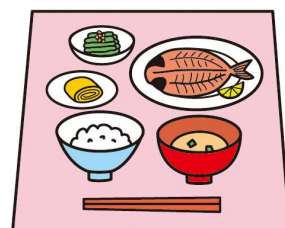
最初に汁物に箸をつけると、箸先にごはん粒がつかず、きれいに食べることができます。

#### 2. 水分補給

のどを滑らかにして食べ物を食道や胃に送るとともに、一日に必要な水分をとるためにも役立っています。

#### 4. 発酵食品をとる

みそ、しょうゆといった伝統的な発酵食品を効果的に使う調理形態です。



## ◆お手伝いをしてみよう

年末年始はいつもより長いお休みです。そこでお子さんに食事のお手伝いをお願いしてみませんか？食器を運ぶ、並べる、食材を混ぜる、皮をむくなど簡単なことで大丈夫です。お手伝いしてもらったら『ありがとう』『うれしい』など、一声かけてあげてください。そうすることで食への関心が高まります。



## 献立紹介

今月はうちゅうぐみがクッキングで作ってくれたおやつを紹介します。とても上手に作っていて、味もとても美味しくて、他のクラスにも大好評でした。お家でもぜひお子さんと一緒に手作りしてみてください！

### 『ポテサラパイ』6個分

冷凍パイシート	1枚
じゃがいも	150g
ツナ	25g
人参	25g
きゅうり	10g
マヨネーズ	大さじ1.5
塩	少々
薄力粉	少々

- ①冷凍パイシートは常温に戻しておく。
- ②ポテトサラダを作る。
- ③パイシートに薄力粉を少量振って、1/6に切る。
- ④切ったパイシートを正方形に伸ばして、真ん中にポテサラを置いて三角形に折る。
- ⑤三角形の端をフォークで止める。
- ⑥200℃で約15～20分焼き、パイシートに焼き色がついたらできあがりです。

### 『さつまいもの焼きコロッケ』6個分

さつまいも	250g
玉ねぎ	60g
豚ひき肉	120g
油	適量
塩	少々
パン粉	適量
中濃ソース	

- ①さつまいもの皮をむいて一口大に切り、ゆでてつぶす。
- ②みじん切りにした玉ねぎとひき肉を炒める。
- ③つぶしたさつまいもと②を混ぜて塩で味付けする。
- ④コロッケの形を作り、上にパン粉をかける。
- ⑤オーブンで焼き、パン粉に焼き色がついたらできあがりです。