

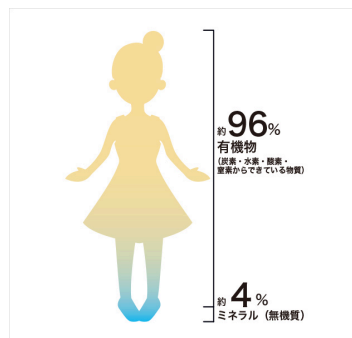
12月は本格的な冬の寒さになりそうですね。身体の温まる冬野菜をしっかり食べて風邪予防をしましょう。
畑では芋ほりが終わり、冬野菜が青々と育っている中、キャベツや白菜の葉が巻いていく姿を身近で感じ取れます。
幼稚園ファームもキャベツ・白菜・大根・レタス・小松菜などの冬野菜が大きく成長しています。
給食でや保育クッキングで美味しい冬野菜を、友達と一緒に美味しく食べていきたいと思います。

園長 松村明子

■ミネラルについて。

●基本情報

ミネラル類とは、人間にとって必要不可欠な五大栄養素のひとつで、体の組織をつくる原料となり、体の働きを維持・調節する働きを持つ微量栄養素です。
人間の体の約96%は、炭素、水素、酸素、窒素で構成される炭水化物（糖質）やたんぱく質、脂質、ビタミン類などの有機物と水分からできています。残りの約4%を構成しているのがミネラル類（無機質）です。
しかし、体内でミネラル類をつくることはできないため、食品やサプリメントで摂取する必要があります。
多すぎても少なすぎても健康の維持増進には良くないため、バランス良く摂取することが大切です。
必須ミネラルは大きく2つに分類され、体内の量が多いものを多量ミネラル、少ないものを微量ミネラルと呼びます。多量ミネラルは、体内のミネラル類の99%以上を占めています。微量ミネラルは1日の必要量が100mg以下と極めて少なく、中には1mgに満たないものもありますが、人間にとって必要不可欠なため、それぞれ適切な量をバランス良く摂取することが大切です。

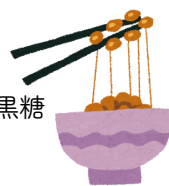


ミネラル類を多く含む食材

- 海藻類：ヒジキ、コンブ、ワカメなど
- 肉類：レバーなど
- 魚介類：するめいか、干しエビ、カキなど
- 種実類、豆類：納豆、アーモンドなど

○穀類：玄米

○糖類：きび砂糖、黒糖



マーボー豆腐

のレシピ

- | | | |
|----------|-----------|--|
| 木綿豆腐 | 400g (1丁) | ①干し椎茸は前日から水に戻し、軸をとってみじん切にします。 |
| 鶏ひき肉 | 100～200g | ②鍋に油、おろしにんにく、おろし生姜を入れて熱し、鶏ひき肉を入れて炒めます。 |
| おろしにんにく | 2g | ③②に①の干し椎茸と水を加えます。 |
| おろし生姜 | 2g | ④そこへ調味料を加え、ひと煮立ちさせます。 |
| 干し椎茸 | 3g | ⑤豆腐を食べやすい大きさにカットし、鍋に入れます。 |
| 水 | 100g | ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけます。 |
| 合わせ味噌 | 40g | ⑦とろみがついたら 火を止め、ごま油を入れます。 |
| オイスターソース | 小さじ2 | |
| 濃口醤油 | 小さじ1 | |
| みりん | 小さじ1 | できあがり♪ |
| 砂糖 | 小さじ1 | |
| 片栗粉 | 小さじ1強 | |
| ごま油 | 適量 | |

※お好みで葱やニラなどの香味野菜を加えても◎です！



※材料の都合により献立が変更する場合があります。
※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。