



# 食育だより



2022年12月号

空気が冷たくなる季節になりました。早いもので今年もあと1か月となり、慌ただしい日々をお過ごしのことと思います。

運動会が終わり、子ども達は、ちょっぴり成長したように感じられます。特にぞう組さんはよく食べるようになり、こちらもびっくりするほどです。

年末年始を楽しく過ごすために、生活リズムを崩さないよう気を付けましょう。



## ☆12月の旬の食材☆

12月の旬の食材には、ぶり、さば、大根、かぼちゃ、ごぼう、みかん、いちご、キウイ、ゆずなどがあげられます。その中でも今回は、みかんについてご紹介します。

## みかん

冬の果物といえば「みかん」みかんには、「ビタミンC」が多く含まれています。免疫力を高めて、風邪などの病気予防の効果が期待できます。動脈硬化の予防、美肌効果などがあります。「クエン酸」の疲労回復の効果があります。「ペクチン」という水溶性食物繊維が含まれており、腸内環境を整える働きがあります。みかんにはその他いろいろな栄養があり、いろいろな効果が期待できます。みかんの白い筋や袋にも栄養があり、捨てずに食べることをおすすめします。

みかんをたくさん食べると手が黄色くなるのは、βカロテンの影響です。緑黄色野菜に含まれる天然色素の一種です。黄色くなるだけでほかには症状が出ません。

おいしいみかんの選び方は、色が濃いもの、皮のきめが細かいもの、軸が細いもの、皮がしまっているもの、持った感じが重いものがよいとされています。冬の定番の「みかん」を味わいましょう。

# サモサ餃子

11月に提供した給食、  
「サモサ餃子」のレシピを紹介します！

## 《材料》（25枚分）

・豚ミンチ	100g	ケチャップ	40g
・じゃがいも	200g	カレー粉	適量
・玉ねぎ	100g	塩	適量
・餃子の皮	25枚	油	適量

## 《作り方》

- ① じゃがいもの皮をむき、切って柔らかくなるまで茹でる。
- ② 茹であがったら、水分を切り熱いうちにつぶす。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、豚ミンチ、玉ねぎを炒め、冷ましておく。
- ⑤ ①②のじゃがいもに炒めた豚ミンチ、玉ねぎ、調味料を混ぜる。
- ⑥ ① 餃子の皮に⑤を入れ包む。
- ⑦ ② 170℃の油でカリッとなるまで揚げる。

☆サモサとは、インド料理の軽食の一つで、  
手軽に楽しめるスナックのことです。  
子ども達の大好きなカレー味でおやつに  
是非作ってみてください。  
大人は少しスパイスを効かせておつまみに  
にも♪

