



寒さも厳しく、朝晩はもちろん、日中も寒さが厳しくなってきました。
 風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。
 体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜などを日々の食事に取り入れながら3食バランスよく食べて免疫力を高め、風邪に負けない体づくりをしましょう！

旬の食材

最近、冷凍技術の発達や、ハウス栽培により、旬の食材がわかりにくくなっています。
 しかし、旬の食材は栄養価が高く、他の時期より新鮮でおいしく食べられます。
 また、何より、旬の物は値段も安く、お得です♪
 夏には、暑い夏を乗り切るために、体を冷やしたり、食欲増進したりする効果のある野菜や果物が旬を迎えます。
 一方、寒くなる秋から冬にかけては、体を温めてくれる根菜類などが旬を迎えます。
 今が旬の食材をご家庭でも取り入れて、季節感を味わって頂きたいと思えます。



♪根菜類・葉野菜を使った給食・おやつを3品紹介します♪

れんこんのシャキシャキ感がよい
アクセントになって噛む力がアップ！

なます

材料 (4人分)

- 大根 400g
- 人参 100g
- ほうれん草 150g
(小松菜)
- いりごま 20g
- 塩 小さじ1/3
- 砂糖 大さじ1
- 酢 大さじ1 1/3



作り方

- ①大根、人参は千切りにし鍋で茹でて水気を切って冷ます。
- ②ほうれん草は食べやすい大きさに切って茹でて、水にさらしてあく抜きをし、水気を切って冷ます。
※野菜は蒸したり電子レンジで加熱することで、時短にもなります！
- ③①～②の野菜をボウルに入れて、●印のいりごまと調味料を混ぜ合わせ完成。



材料 (4人分)

- 豚肉 120g
- ウィンナー 90g
- 大根 120g
- にんじん 60g
- じゃが芋 150g
- れんこん 60g
- しめじ茸 30g
- キャベツ 180g
- 厚揚げ 60g
- さやいんげん 20g
- コンソメスープの素
小さじ1/2
- 塩 小さじ1/2
- 白みそ 大さじ3
- 豆乳 1/3カップ

和風ポトフ



作り方

- ①豚肉、ウィンナーは一口大に切る。
- ②大根、にんじん、じゃが芋、れんこんは皮をとって、乱切りにする。
- ③しめじ茸は根元を切り落として長さを3等分程に切り、ほぐす。
- ④キャベツは太めの千切りに、厚揚げは2cm角程の大きさに切る。
- ⑤さやいんげんは、小口切りにして、茹でる。
- ⑥鍋を熱して、①の豚肉とウィンナーを軽く炒めたら、②～④の具材をすべて入れる。
- ⑦野菜がかぶるくらいの水を入れて、やわらかくなるまで煮込む。
- ⑧コンソメ、塩、白みそを加え、火を止めて豆乳と⑤のさやいんげんを加えて完成。

子どもたちにも
大好評★

野菜チップス

(じゃがいも・さつまいも・れんこん)

材料 (4人分)

- れんこん 200g
- さつまいも 200g
- じゃがいも 100g
- 揚げ油 適量
- 塩 適量



作り方

- ①野菜をすべて1mmくらいの薄さに切って、水に浸してあく抜きをする。
※スライサーを使うのがおすすめです
- ②野菜の水気をしっかり取って、150度前後の低温の油で揚げる。
- ③お好みで塩を振って味をつける。

高温で揚げるとすぐに焦げてしまうので、低温であげましょう！

歯がはえそろっていないもも組のお子さんは、割ってあげると食べやすいですよ！

