

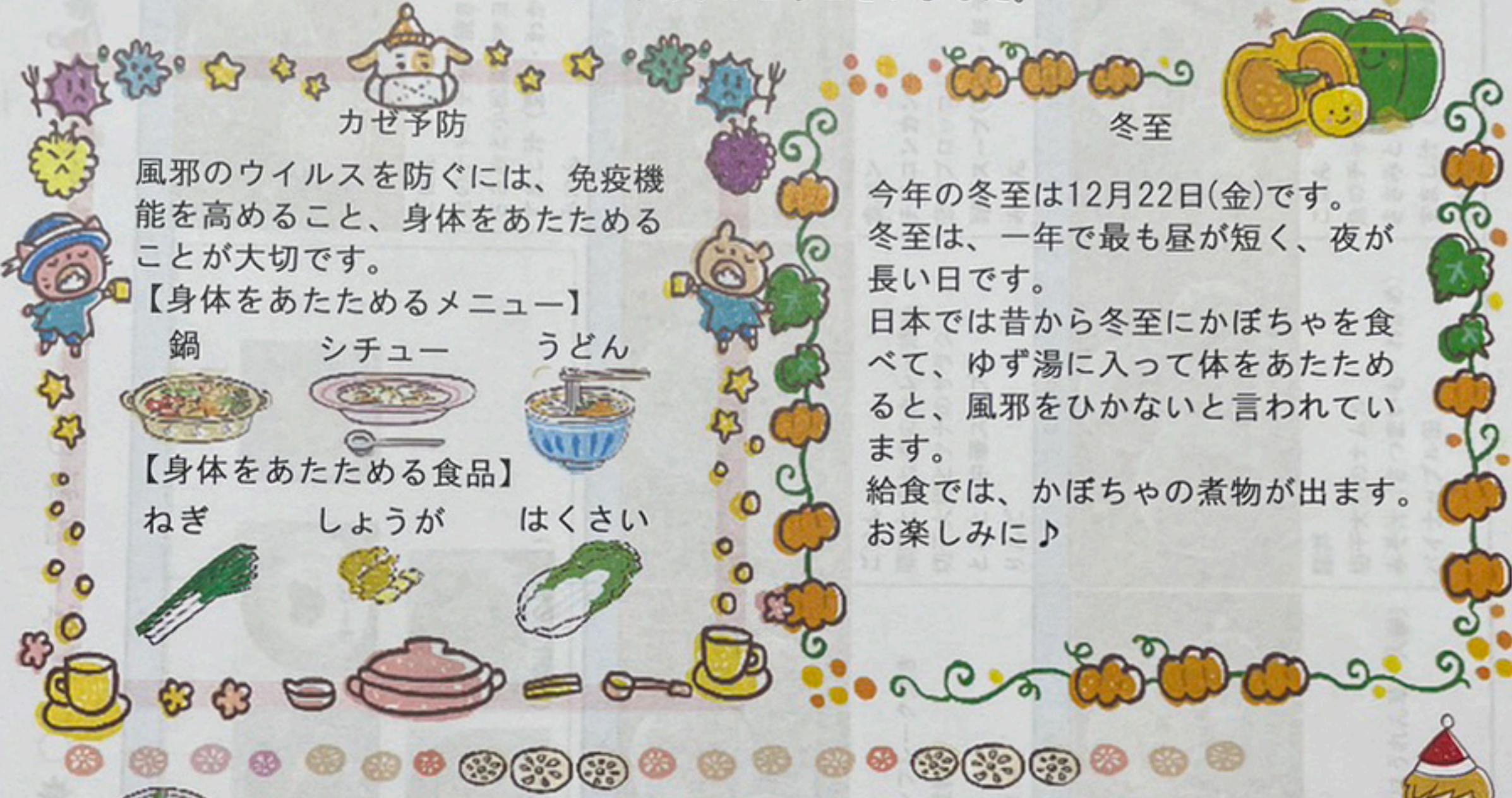


給食ザヨウ



みんなをつなぐ、
ワカリワカリをずっと。

少しずつ寒さが増し、こどもたちの吐く息も白くなりました。
12月はクリスマスやお正月に向けて楽しみがたくさんあります。
栄養・休養・運動で体の免疫力を高めて、年末年始を元気に過ごしましょう！
今年一年ありがとうございました。



今月の食育 れんこん 『あな～のあいたれんこんさん♪』



れんこんの旬は秋から冬です。秋に収穫されるれんこんは柔らかく、あっさりとしています。冬のれんこんは粘りが出て甘みが増します。れんこんにはビタミンCや食物繊維が豊富です。年末年始はごちそうが続き、食生活が乱れがちになりますので、れんこんの食物繊維パワーで体の中も大掃除しましょう！

L ≥ 5°



【れんこんきんぴら】
(大人2人+小人1人)

| | |
|--------|-------------|
| れんこん | 70 g (1/2節) |
| にんじん | 25 g (1/6本) |
| ごま油又は油 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| みりん | 小さじ1/2 |
| しょう油 | 小さじ1 |
| ごま | 適宜 |



【作り方】

- ①れんこんは薄いいちょう切りにし、水にさらす。にんじんは短めの千切りにする。
 - ②鍋に油をひき、れんこんとにんじんを入れて中火で炒める。れんこんとにんじんに火が通り、しんなりするまで炒める。
 - ③弱火にし調味料Aを加える。やわらかくなったらしょう油を加え、最後にごまをふりかけ、火をとめる。

【ワンポイント】

切り口が空気に触れると黒ずむため、水（又は酢水）にさらしましょう！