

# きゅうしょくだより

こども未来局

保育・子育て推進部

令和5年12月

菅生保育園

## 旬の食材

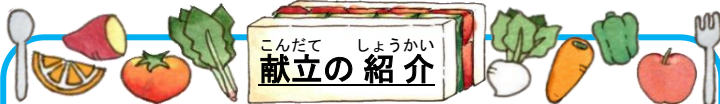
### 大根

1年を通して手に入れやすい野菜ですが、代表的な冬野菜のひとつです。煮物にしたり薬味にしたり様々な食べ方を楽しめます。ビタミン、ミネラル、食物繊維のほか消化を助ける酵素も豊富に含まれています。そして、川崎市制が来年100周年になることを記念して特産品の「大根」を使用した献立を取り入れました。

- ・味噌汁、吉野汁、けんちん汁など
- ・煮びたし

## 冬至の献立

- ・ぶりの柚子味噌焼き
- ・かぼちゃの含め煮



- 日本各地の郷土料理やご当地グルメを子ども向けにアレンジして取り入れました。

### ・チキンチキンごぼう（山口県）

学校給食から県内に広まったとされる料理です。揚げた鶏肉とごぼうを甘辛いタレにからめました。

### ・あんかけスパゲティ（愛知県）

名古屋の喫茶店で生まれた料理です。トマト味のろみのついたあんをかけたスパゲティです。

- 新献立

### ・焼きそばパン

コッペパンにはさむことの多い焼きそばパンですが、子どもに食べやすいように、厚めの食パンに切り込みを入れてポケットサンドにしました。



## 寒い冬がやってきました

## 家族でほかほか♪冬の食事



### こころもあったか

### ぐだくさん しろもの 具沢山の汁物



冬野菜の人参、ごぼう、大根をたっぷり入れて。根菜は、体を中から温める効果があります。人気のレシピ満載の川崎市公式cookpadアカウントもぜひご覧ください。

### あさ 朝ごはんにたんぱく質!

たんぱく質は、朝さがっている体温を上げる効果があります。卵料理や豆腐、ヨーグルト、ツナ缶など、たんぱく質を1皿食べる習慣を。



川崎市がCookpadを開設しました  
川崎市の公式キッチン

<https://cookpad.com/kitchen/5476>

4533 で検索を♪

