



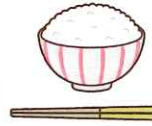
給食だより

☆コバト保育園給食メニュー☆

豚レバーソース炒め



正しい姿勢でごはんを食べよう



皆さんはごはんを食べるとき、どんな姿勢で食べていますか？
 食べたものをスムーズに胃や腸に入れるためには
 正しい姿勢で食べるのが大切です。
 テーブルに向ってまっすぐ立ち、いすに深く座ったら、
 ※いすがない場合は、テーブルに向ってまっすぐ座りましょう。
 テーブルとの間をこぶし一個分くらい開けます。
 背筋をまっすぐに伸ばし、両足はそろえて床に付けます。
 足が床に付かない場合は踏み台を用意し、
 その上に足を乗せましょう♪
 食べ始めたら、肘をテーブルに付かないよう
 注意しながら食べましょう。
 お家でも正しい姿勢で食べるように心掛けてみて下さい♪



【材料(約4人分)】

豚レバースライス	100g
正油	8g
人参	40g
もやし	56g
ピーマン	30g
キャベツ	85g
中濃ソース	4g
ケチャップ	16g
三温糖	4g
ごま油	10g
澱粉	4g



《作り方》

- ① 豚レバーは洗いザルにあげて水気をとる。水気が取れたら鍋で茹で、火が通ったらザルにあげる。ボウルに豚レバーを入れたら正油を混ぜて下味を付け、食べやすい大きさに切る。
- ② 人参・ピーマン・キャベツは千切りにし、もやしは食べやすい大きさにざく切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひき、②の野菜を炒める。野菜に火が通ったら、豚レバーを加え、★の調味料を入れる。
- ④ 全体的に調味料がなじんだら、味を調べて水溶き澱粉を入れてとろみがついたら完成。



体を温める食材



冬も近づいてきて、だんだん寒い日も増えてきました。そんな時は体を温める食材を積極的に取り入れていきましょう！
 体を温める食材というと一見難しそうですが、基本的にはその土地でとれるその時期のものを食べれば大丈夫です。
 冬はかぶや大根などがおいしい季節ですね。
 これらは体を温める作用を持っていますが、大根は生で食べると体を冷やしてしまうので、加熱すると良いですね(*^^*)
 また、ネギや生姜、にら、にんにくは体を温める効果が強い薬味です。鍋の薬味として生姜が添えられていたり、鍋の中にネギが入っているのはただおいしいからだけではなく、体を温めるのに必要なことを昔の人たちは知っていたんですね(^-^)

