

吹く風も冷たくなり、寒さが身に染みる季節となりました。今月は、クリスマス・冬休みと楽しいことが盛りだくさん！！

子どもたちが寒い冬を乗り切れるように、鱈（たら）・鰯（ぶり）・春菊・大根・かぶ・みかん・ゆず等、たくさんの旬の食材を献立に入れました。

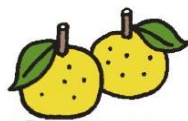


漢字の「鱈」は、文字通り冬に多く捕れる魚という意味が含まれています。身は淡白なので、鍋など煮物に適しています。白菜や大根など、旬の食材をたくさん入れて身体の芯から温まりましょう。



今がおいしい！
タラとミカン

日本を代表する柑橘類は、みかん。「温州みかん」とも呼ばれています。多く含まれているのは、ビタミンC・クエン酸。風邪予防や疲労回復に効果があります。



冬至にすること

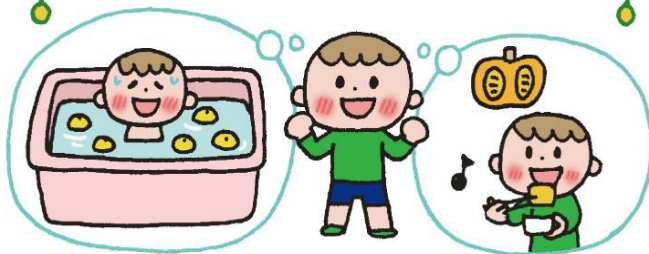


12月22日（日）は「冬至」です。この日に、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると、風邪を引かないと言われています。

献立には・・・

23日（月）白菜の浅漬けに、ゆずの皮と果汁を入れました。

24日（火）雪だるまパンの中に、かぼちゃ餡が入っています。



食事で 免疫力・体力UP



5日（木）のおやつは、納豆チャーハンです。納豆は、日本ならではの発酵食品で、免疫力を高める効果が高いと言われています。この時期は、免疫力が低下しやすいので、色々な調理法で納豆を取り入れて行きましょう。

納豆チャーハンを作ろう！！

<材料2人分>

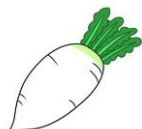
- ・ご飯・・・お茶碗2杯分
- ・納豆・・・2パック
- ・卵・・・2個
- ・長葱・・・1/2本
- ・納豆に付いているタレ
- ・中華だし・・・大さじ1
- ・油・・・適量（炒め油）
- ・ごま油・・・適量（仕上げ用）

<作り方>

- ①卵を割りほぐし、フライパンで半熟にする。
- ②ご飯を入れ、卵を混ぜ込むように炒める。
- ③パラパラになってきたら、葱と納豆を入れる。
- ④納豆のネバネバが、少なくなってきたら、中華だしを入れる。
- ⑤仕上げに、ごま油を入れて出来上がり！！



クッキング



めばえ

5日（木）なめこのおろし和えを作ってみよう！

11日（水）春菊の白和えを作ってみよう！

16日（月）セロリの香味漬けを作ってみよう！

26日（木）春菊の胡麻和えを作ってみよう！

みのり

5日（木）なめこのおろし和えを作ってみよう！

12日（木）かぶの塩もみを作ってみよう！

26日（木）春菊の胡麻和えを作ってみよう！