

# ぱくぱくカレンダー

ちゃやほいくえん



感染症が流行る季節になりました。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事！12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

月	火	水	木	金	土
旬の野菜 ~白菜~ 白菜は、鍋もののほか漬けものや炒めものにも使われ、霜が降りて寒くなった頃に旬を迎えます。店で選ぶときは、葉がシャキッとしたものを選びましょう！カットされている場合は、断面が『黄色いもの』、『平らなもの』、『葉が詰まっているもの』を選ぶのがおすすめ！熱や塩を加えるとかさが減りたくさん食べることができます。				<b>1</b> ごはん すき焼き風 酢のもの くだもの フルーツサンド	<b>2</b> ミートスパゲティ 野菜スティック くだもの ♪お楽しみ♪
<b>4</b>	<b>◆5◆</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
ごはん ほうとう 焼きししゃも れんこんきんぴら	ひじきと小松菜の炊き込みごはん にしき和え えのきたけのすまし汁	パン スペイン風オムレツ 付け合せ 野菜スープ	ごはん 魚のカレーしょう油焼き なます 根菜の味噌汁	チキンライス ひじき入りサラダ 豆乳スープ	発表会 ♪お楽しみ♪
アメリカンドッグ	米粉のあんサンド	きつねおにぎり	ブロッコリーケーキ	※かみかみサンド	
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
ごはん 肉味噌おでん 練りごま和え くだもの	ごはん 鶏の磯辺焼き 粉ふき芋 麩のすまし汁	親子丼 根菜の味噌ドレッシング和え くだもの	ごはん 揚げ魚のじゆ煮風 さつま芋の味噌汁 くだもの	パン ミートローフ ゆでキャベツ かぶのスープ	もやしラーメン 即席漬け くだもの
チーズドーナツ	フレンチトースト	ココア蒸しパン	オレンジゼリー	芋がゆ	♪お楽しみ♪
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
ごはん ※鶏ちゃんこ いそ煮 くだもの	ちからうどん キャベツのおかか和え くだもの	ごはん 炒り豆腐 和風サラダ くだもの	ごはん 魚の幽庵焼き 煮浸し 里芋の味噌汁	パン 若鶏のから揚げ えびのジュレサラダ ツナチャウダー	焼きうどん わかめスープ くだもの
きな粉トースト	ふかし芋	プレーンクッキー	利休白玉	クリスマスケーキ	♪お楽しみ♪
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
ハヤシライス フレンチサラダ くだもの	ごはん 豆腐の甘辛あんかけ 中華和え くだもの	ごはん ひじきハンバーグ 付け合せ 白菜スープ	ごはん 鶏肉の味噌焼き 切干大根の炒め煮 わかめのすまし汁	年末休園	年末休園
カレーパン	ラスク	野菜チップス	フルーツポンチ		

## 大晦日の年越しそば

12月31日は「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、1年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。

大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

## ☆レシピ紹介☆

### 21日登場！

### ～魚の幽庵焼き～

**作り方**

**材料(4人分)**

- さわら…4切
- しょうゆ…大1
- 砂糖…小2
- みりん…大1
- 柚子…15g

- ① 柚子は皮をむいて千切りにする。(白い皮は苦くなるので使わない)実は絞っておく。
- ② ①を☆の調味液と混ぜ、魚を15分ほど漬けておく。
- ③ フライパンにクッキングシートをひき、②をのせ両面を焼くと完成！

幽庵焼きはゆずを加えたつけだれに魚や肉を漬け込み焼いた、和食の調理方法のひとつ。旬のゆずの香りを楽しめる魚料理です♪