

ぱくぱくカレンダー



ちゃやこどもえん

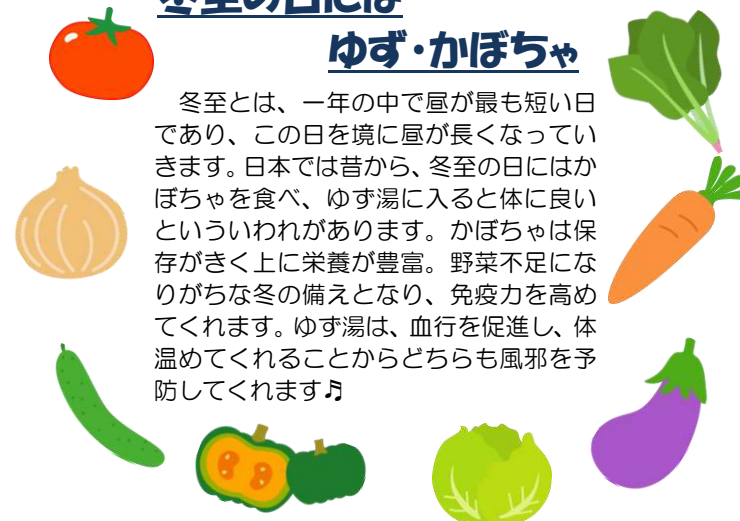


そろそろ冬も本番☆感染症が流行る季節になりました。手洗いやうがいでの予防も重要ですが、栄養バランスの良い食事も大切！12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ごはん ハムカツ 和風サラダ オニオンスープ プレーンクッキー	ごはん ほうとう 焼きししゃも れんこんきんぴら	ごはん 豆腐ハンバーグ 付け合せ 白菜スープ	ごはん 魚の幽庵焼き 白菜のおかか和え かぼちゃの味噌汁	マーボー丼 バンサンスー くだもの	煮込みうどん ごま酢和え くだもの
9	10	11	12	13	14
ごはん 肉味噌おでん おひたし くだもの ココア蒸しパン	ひじきと小松菜の炊き込みごはん かぼちゃのごま和え 麩のすまし汁	ごはん 豆腐の卵あんかけ 中華和え くだもの	ごはん 魚のから揚げ 付け合せ えのきたけの味噌汁	パン ビーフシチュー フレンチサラダ くだもの 芋がゆ	発表会 お楽しみ♪
16	17	18	◆19◆	20	21
ごはん 鶏ちゃんこ いそ煮 くだもの フルーツサンド	チキンライス ツナサラダ 野菜スープ オレンジゼリー	ちからうどん 甘酢漬け くだもの 焼肉おにぎり	ごはん 魚のカレーしょうゆ焼き はりはり和え 根菜の味噌汁 米粉あんサンド	ごはん すき焼き風 レモン酢和え くだもの ハニーバター風トースト	ミートスパゲッティ 野菜スティック くだもの ♪お楽しみ♪
23	24	25	26	27	28
ごはん ミートローフ 付け合せ かぶのスープ 五平餅	カレーピラフ チキンナゲット 付け合せ コンソメスープ クリスマスリースパイ	ごはん スクランブルエッグ 付け合せ ジュリアンスープ 利休白玉	ごはん 魚のみそ煮 切干大根の炒め煮 豆腐のすまし汁 アメリカンドッグ	ごはん 若鶏の甘辛 付け合せ 華風スープ クラッカーサンド	年越しうどん 小魚のごまがらめ ♪お楽しみ♪
30	31	＼冬野菜を食べよう／ 冬から早春にかけて収穫される冬野菜は、寒い気候に耐えて甘味やうま味を蓄えます。旬を迎えた冬野菜は、他の栄養が豊富になるうえに体を温めることもできるので風邪予防にも効果的です☆ ～旬の冬野菜 白菜～ 風邪予防や免疫力アップに効果的！ビタミンCが豊富に含まれている野菜です。			

冬至の日には

ゆず・かぼちゃ



冬至とは、一年の中で昼が最も短い日であり、この日を境に昼が長くなっていきます。日本では昔から、冬至の日にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると体に良いといういわれがあります。かぼちゃは保存がきく上に栄養が豊富。野菜不足になりがちな冬の備えとなり、免疫力を高めてくれます。ゆず湯は、血行を促進し、体温めてくれることからどちらも風邪を予防してくれます♪

☆レシピ紹介☆

5日登場!

～魚の幽庵焼き～

作り方

- 材料(4人分) 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) 実を絞っておく。
- さわら…4切
- ②①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!
- ☆しょうゆ…大1
砂糖…小2
みりん…大1
柚子…15g

幽庵焼きはゆずを加えたつけだれに魚や肉を漬けて焼いた、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♪