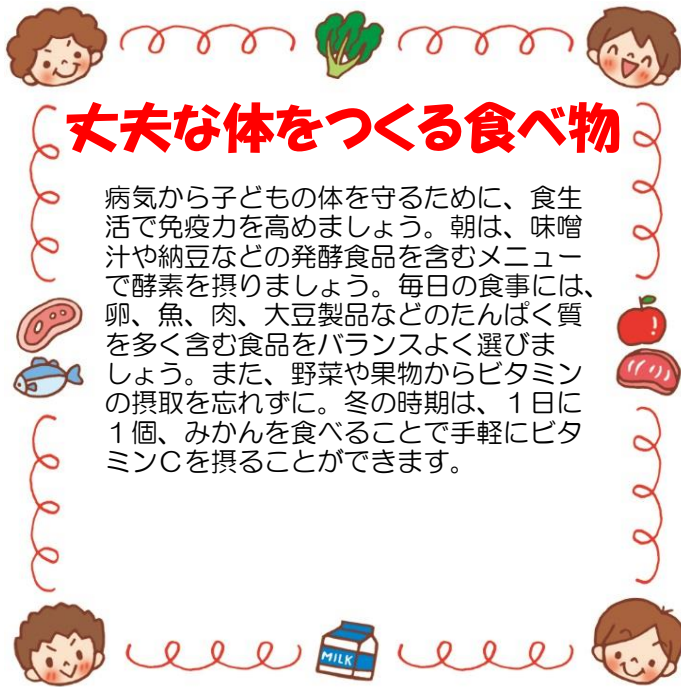




# たべるのだいすき

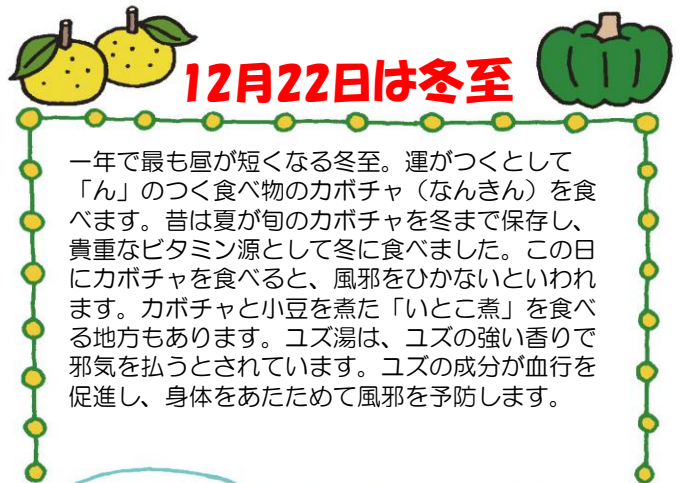
## 栄養がつまった冬野菜を！

寒い季節になってきました。風邪にかかりやすい季節ですね。手洗い・うがいで予防も大事ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。タンパク質・脂肪・ビタミンC・ビタミンAの四つの栄養素をバランス良く摂取する事が大切です。大根・かぶ・白菜・小松菜など冬に耐えて育つ野菜はビタミンの栄養が豊富です。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをしましょう！



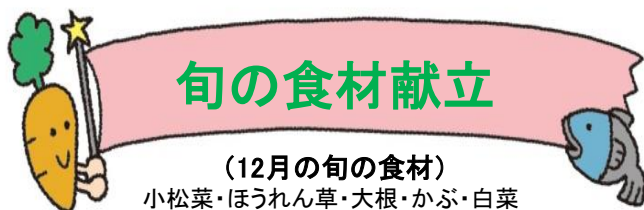
## 丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



## 12月22日は冬至

一年で最も風が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



## 旬の食材献立

### (12月の旬の食材)

小松菜・ほうれん草・大根・かぶ・白菜  
ごぼう・里芋・みかん・りんご・たら・ぶり

### (12月旬の食材を使った献立)

- 12月2日ナムル(ほうれん草)
- 12月3日ぶり照り焼き・白菜味噌汁
- 12月11日大根みそ汁
- 12月12日ごぼうサラダ・白菜味噌汁
- 12月13日りんごマカロニサラダ
- 12月17日みかん・りんごケーキ
- 12月23日鶏ごぼうおにぎり・りんご
- 12月24日小松菜ナムル

## クッキングに挑戦

### りんごケーキ

(4人分材料)

- ・りんご1/4・砂糖40g・バター40g
- ホットケーキミックス100g・卵1個

(作り方)

- ①りんごを1cm角にきり、砂糖・バターを入れ加熱する。
- ②オーブンを180℃で予熱する。
- ③パウンド型に油を塗って粉をふるうか、クッキングシートを敷く。
- ④ホットケーキミックス、卵をいれ、しっかり混ぜて型に流しこむ。
- ⑤予熱したオーブンで30分～40分焼く。

