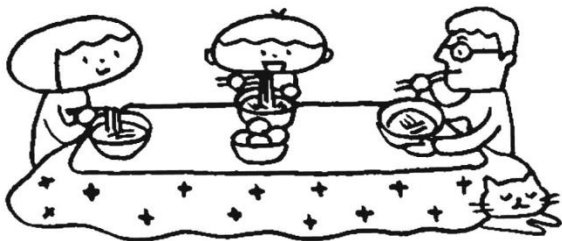




なんとなく慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムを意識して大切にするように心がけましょう。



一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一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。



規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です（200kcal 前後）。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



🍷🍷🍷🍷 「食」のカレンダー 🍷🍷🍷🍷

- 11日/麺の日
麺は炭水化物が主成分です。肉や魚や野菜を具にして栄養バランスに気を配りましょう。
- 12日/明太子の日
「タラコ」に唐辛子や調味料で味付けしたものが明太子です。
- 20日/ぶりの日
成長するにしたがって名前が変わる魚を「出世魚」と呼びます。ぶりも出世魚の1つです。
- 22日/ショートケーキの日
ショートケーキはケーキの定番ですね。



* * ★旬の野菜を食べ合わせよう★ * *

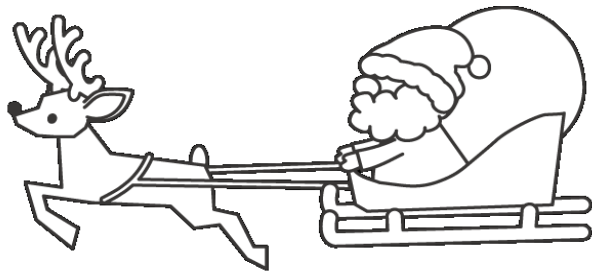
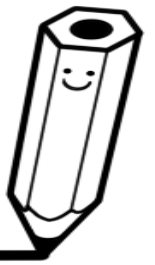
今月の野菜＝「白菜」

大きくなるたびに、白い部分が、大きく太く伸びるため「白菜」と呼ばれるようになりました。白菜は95%が水分でできていますが、栄養素も含まれています。白菜中のビタミンCは、血液中のコレステロールの低下・ストレスへの抵抗力を高める・免疫力の強化の効果があります。しかし、ビタミンCは水に溶けやすい性質なので、軽く水で流す程度にしましょう。

鍋やスープなどで汁ごと美味しく食べることで

* * 流れた栄養素もとりにいれましょう。 * *

給食室おすすめレシピ



☆12月1日(木)提供☆

チリコンカン

〈材料〉4人分(大人2人・子ども2人)

鶏肉・・・144g

大豆(乾燥)・・・72g(一晩水に浸す)

※水煮の場合は165g

玉ねぎ・・・156g(中1個)

人参・・・120g(中1/2個)

トマト缶(カット)・・・193g

サラダ油・・・12ml(大1)

A { 薄口しょうゆ・・・33ml(大2)
三温糖・・・40g(大4・小1)
食塩・・・6g(小1)

〈作り方〉

1. Aの調味料は量って合わせておく。
2. 大豆は好みの固さに茹でておく。
3. 玉ねぎは小さくスライスする。
4. 人参はダイスカットする。
5. 玉ねぎ・人参は蒸すか茹でておく。
6. サラダ油を鍋に熱し、鶏肉・人参・玉ねぎの順で炒める。
7. トマト缶を加え、煮立たせる。
8. 茹でておいた大豆を加える。
9. Aの調味料を加えて、煮込んでできあがり。



☆12月15日(木)提供☆

さつまいもの甘煮

〈材料〉4人分(大人2人・子ども2人)

さつまいも・・・240g(中1個)

水・・・45ml(大3)

三温糖・・・23g(大2・小1)

〈作り方〉

1. さつまいもは乱切りして、水にさらす。
2. 鍋に切ったさつまいもと水と三温糖を入れて混ぜ合わせる。
3. 蓋をして弱火で蒸し煮にする。
(焦げないように時々混ぜる。)
4. さつまいもがやわらかくなったらできあがり！

