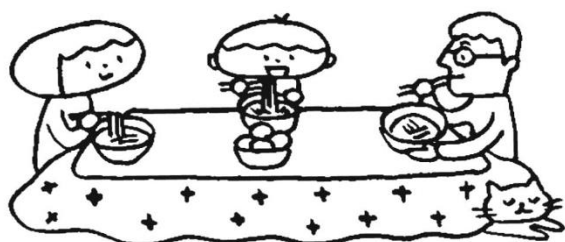




なにかと慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムを整えるように心がけましょう。



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。

🍷🍷🍷🍷「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。



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？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%(200kcal 前後)です。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。



* * ★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の上昇・免疫力強化の効果があります。

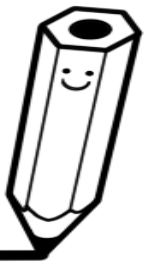
しかし、ビタミンCは水に溶けやすい性質なので、軽く水で流す程度にしましょう。

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れいれましょう。

* *

* *

給食室おすすめレシピ



☆12月2日(月)提供☆

豚すき焼き風うどん

＜材料＞ 4人分(大人2人・子ども2人)

豚小間・・・150g

白菜・・・225g(中1/5株)

長ねぎ・・・50g(中1/3本)

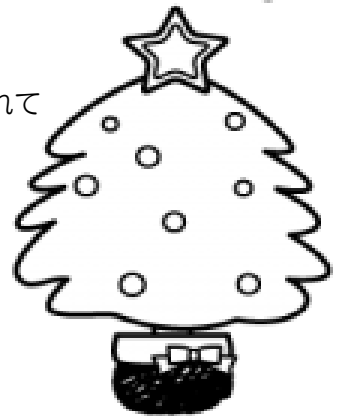
しめじ・・・35g(1/3パック)

焼き豆腐・・・90g(1/3丁)

A { 三温糖・・・50g(大5・1/2)
酒・・・24ml(大1・2/3)
濃い口しょうゆ・・・60ml(大3)
本みりん・・・24ml(大1・1/3)
だし・・・400cc(2カップ)
ゆでうどん・・・600g

＜作り方＞

1. Aの調味料は合わせておく。
2. 白菜はざく切り、ねぎは1cm幅の斜め切り、しめじは食べやすい大きさに切る。
3. 焼き豆腐は一口大に切る。
4. 鍋に油(分量外)をひき、豚肉をさっと焼く。
5. 肉に適度に焼き色がついたら、Aとだしを加える。
6. 沸騰したら、2と3、うどんを入れて10分ほど煮込み、具材に味がしみ込んだらできあがり。



☆12月20日(金)提供☆

焼きりんご

＜材料＞ 4人分(大人2人・子ども2人)

りんご・・・350g(中1・1/2個)

三温糖・・・16g(大1・2/3)

なたね油・・・24ml(大2)

＜作り方＞

1. りんごは4等分にして芯をとり、くし型に切る。
2. フライパンに油をひき、切ったりんごを並べて弱火で焼く。
3. 両面に焼き色がついたら、三温糖をまぶしてできあがり。

