



きゅうしょくだより



R5年 12月号

楽しみの多い12月になりました。クリスマス・冬休み・お正月と、お子さんと楽しい時間を過ごされることでしょう。

冬は甘味が出て柔らかくて美味しい体を温める根野菜や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかり食べましょう。

先月の人気メニュー「レバーの南蛮漬け」

レバーの南蛮漬けは子どもたちに大人気です。レバーが苦手な子でも南蛮漬けは食べやすいようで、パクパク食べてくれます。

また、レバーにはビタミンや鉄分が豊富に含まれているので、私たちの身体を元気にしてくれます。レバーはちょっと苦手…という方も、ぜひ試してみてください。

☆ビタミンA：皮膚や粘膜、目の健康を維持する働きをしてくれます。

☆鉄分：貧血予防に効果があります。

《材料》 4人分			
豚レバー	150g	長葱	30g
生姜	適量	ごま	4g
みそ	2g	酢	12g
片栗粉	適量	砂糖	8g
油	適量	水	20g
		醤油	12g

《作り方》

- ① 豚レバーは一口大にそぎ切りにする。流水で洗い、ざるで水をきる。
- ② レバーにみそとすりおろした生姜で下味をつける。片栗粉をまぶしてカリッとするまで揚げる。
- ③ 小口切りにした長葱、ごま、水、酢、醤油、砂糖を合わせて火にかけておく。
- ④ 油をきったレバーに③を入れて和える。

ミカンを食べよう



ミカンの仲間は、世界で900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、風邪の予防に大きな効果を発揮します。

年越しそばのいわれ



「そばのように長く生きられるように」「切れやすいそばのように、旧年の労苦や災厄をさっぱり切り捨てよう」など、年越しそばにはさまざまな意味があります。

かけそばやざるそばにして、家族で一緒にゆったりと新年を迎えてください。

