



# きゅうしょくだより

H25. 12/1  
杉ノ子保育園

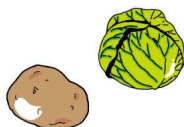
## 冬野菜をおいしく食べよう

冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、風邪をひきやすい季節です。旬の冬野菜を食べて、元気に過ごしましょう。

### 1日にとりたい野菜の目安

健康なからだを守るためには、毎日たっぷりの野菜をとることが大切です。一日の目安として、肉や魚の4倍が理想ですが、実際には一日400gは食べたいものです。

肉、魚、牛乳、豆腐、卵	淡色野菜 200g
	緑黄色野菜 100g
	いも類 100g
	計400g



### 1つき野菜は油が大好き

にんじん、南瓜、ブロッコリー、ほうれん草など、色の濃い野菜を食べるときには、油を使って料理してみましょう。βカロテンは油にとける性質があるので、より体内に吸収されやすくなります。



### 1か熱に強いいも類のビタミン

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱した時も、ほかの野菜類に比べ損失が少ないことや、長期の保存にも耐える点が便利です。



### 1果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点が多くありますが、糖分が大量に含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物を食べていると肥満の原因になりかねません。



		献立名	おやつ
2	月	ごはん 肉団子と白菜の煮込み 中華甘酢和え 果物	コーヒーバケット ミルク
3	火	ごはん フライドチキン パスタのトマトスープ 果物	ボンデーション風 スコーン ミルク
4	水	ごはん コロッケ ゆで野菜 味噌汁 果物	揚げたこ焼き お茶
5	木	野菜たっぷりカレーライス コンソメスープ 果物	焼き芋 お茶
6	金	さんまとブロッコリーのこんがり焼き 小松菜と柿のおから和え 果物 きのこと納豆の味噌汁	米粉ときび砂糖のケー キ ミルク
<b>第37回おたのしみ会</b>			
9	月	ごはん ロールキャベツ ちりめん納豆 果物	雑炊 お茶
10	火	三色丼 漬物 味噌汁 果物	フルーツの生クリー ム和え ミルク
11	水	ごはん カレー麻婆豆腐 パンサンスー 果物	ぎすけ煮 ミルク
12	木	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ 味噌汁 果物	フレンチトースト ミルクココア
13	金	ごはん けんちん汁 ひじきの煮物 果物	黒糖ドーナツ ミルク
14	土	シーチキンごはん 玉子スープ 果物	ホットケーキ 牛乳
16	月	ごはん 鯖の味噌煮 スパサラダ すまし汁 果物	チーズ入りお好み焼き お茶
17	火	ごはん 豚カツ 大根サラダ 味噌汁 果物	ぜんざい お茶
18	水	ごはん 魚のタルタルソース 野菜スープ 果物	ナポリタン お茶
19	木	ごはん 干草焼き ゆで野菜 もずくのかき卵汁 果物	アメリカンドッグ 牛乳
20	金	ごはん かぶりホワイトシチュー 切干大根の煮物 果物	芋ごはん お茶
21	土	高菜チャーハン わかめスープ 果物	果物 牛乳
<b>天皇誕生日</b>			
24	火	<b>クリスマスパーティ</b> 手作りピザ ミートスパゲッティ フルーツゼリー	クリスマスケーキ ミルク
25	水	ドライカレー ほうれん草のツナ和え コンソメスープ 果物	バナナおからケーキ ミルク
26	木	ごはん 鱈の照り焼き マカロニサラダ すまし汁 果物	チーズと南瓜の蒸しパ ン ミルク
27	金	ごはん 豚汁 鶏レバーのマーマレード煮 果物	二色サンド 牛乳
28	土	年越しうどん 果物	焼き芋 牛乳

### ミートボールシチュー

**材料 (4人分)**  
 豚ひき肉...120g  
 玉ねぎ...40g  
 ブロッコリー...40g  
 じゃがいも...80g  
 にんじん...40g  
 キャベツ...60g  
 片栗粉...9g  
 塩...少々  
 水またはスープ...800cc  
 ルウ...80g

**作り方**

1. ブロッコリーは子房に分けて茹でておく。
2. 豚ひき肉と玉ねぎのみじん切りに片栗粉をいれ、よくこねて丸める。
3. じゃがいも、にんじんはサイコロ切り。キャベツは四角に切る。
4. 鍋に水またはスープを熱し、人参を入れて柔らかくなったらキャベツ、じゃがいもを入れて、煮込む。
5. 肉団子を入れて再度煮込む。
6. 火を止めて、仕上げにブロッコリーとルウを溶かす。

### 11月のパーティ料理