



きゅうしょくだより



H28. 12/1

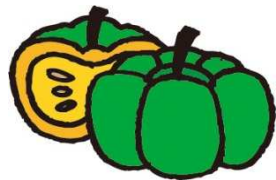
杉ノ子こども園

冬至には南瓜を食べよう!

今年は12月21日が冬至です。冬至には南瓜を食べますが、南瓜はおいしいだけでなく、風邪の予防に効果があるビタミンAやカロチンが、たくさん含まれています。

本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くため、食べ物が少なくなる冬に食べられるようになったといわれています。原産は南米とされていますが、世界中で栽培されていて、大変種類の多い野菜です。

- 旬：7～12月頃
- 選び方：ヘタがコルク状になり、ずっしりと重くて皮が硬いものを選びましょう。
- 下ごしらえ・調理法：固くて切るのが大変ですが、ラップをせずに電子レンジで加熱すると、切りやすくなります。
※煮物の場合、だしを使わない方が自然の甘みが生きておいしいですよ。



南瓜のいとこ煮

材料（4人分）

- かぼちゃ・・・400g
- 小豆・・・100g
- 砂糖・・・大さじ4
- 醤油・・・小さじ2

※甘い茹で小豆を使えばおやつになりますよ。

作り方

1. 小豆を水煮しておく。
2. 小豆とかぼちゃに水を加えて20分煮る。
3. 砂糖と醤油を加えて味を整え5分煮る。
4. 火を止め、しばらく置いて味を含ませれば出来上がり!



		献立名	おやつ
1	木	ごはん 鯖の生姜煮 ひじき煮 すまし汁 果物	スイートポテト ミルク
2	金	ごはん シチュー 中華甘酢和え 果物	パンプキンケーキ ミルク
3	土	第40回 おたのしみ会	
5	月	ごはん ロールキャベツ 五目煮 果物	雑炊 お茶
6	火	ごはん 魚のみぞれ揚げ出し ハニーサラダ 味噌汁 果物	焼き芋 お茶
7	水	ごはん ハンバーグ 伴三絲 コンソメスープ 果物	ぎすけ煮 ミルク
8	木	ごはん 麩のふわふわ炒め わかめスープ 煮豆	コーンパン ミルク
9	金	冬野菜カレー 春雨とほうれん草の炒め物 果物	ナポリタン お茶
10	土	もやしと豚肉のあんかけ焼きそば 果物	ビスケット 牛乳
12	月	ごはん 鱈の照り焼き マカロニサラダ すまし汁 果物	マフィン ミルク
13	火	ごはん コロッケ つけ野菜 きのこの味噌汁 果物	黄粉団子 ミルク
14	水	ごはん 鯖のケチャップ煮 煮昆布 味噌汁 果物	アメリカンドッグ ミルク
15	木	ごはん 干草焼き すまし汁 果物	野菜味噌ラーメン お茶
16	金	ごはん 豚汁 ふりかけ 果物	プリン せんべい お茶
17	土	ドライカレー 果物	キャラメルコーン 牛乳
19	月	三色丼 けんちん汁 果物	フォンダンショコラ ミルク
20	火	ごはん 大豆とウィンナーのかき揚げ 大根サラダ 味噌汁 果物	ぜんざい お茶
21	水	ごはん 魚のフライタルソースかけ 野菜スープ 果物	
22	木	クリスマスパーティ パエリア サラダ ローストチキン サラダ コーンスープ 果物	手作りクリスマス ケーキ ジュース
23	金	天皇誕生日	
24	土	スパゲッティミートソース 果物	おにぎり お茶
26	月	ごはん 鶏肉の味噌焼き 春雨スープ ほうれん草のツナ和え 果物	コーンフレーク クッキー ミルク
27	火	ごはん 魚のつまみ揚げ パリパリサラダ もずくのかき玉汁 果物	かみかみお焼き お茶
28	水	年越しうどん おにぎり 果物	ビスケット ココア

11月のパーティー

