

おたより



おうちのかたへ

『冬を元気に過ごすために』

今年も残すところ1か月になりました。ぐっと寒さが増し、いよいよ寒さも本番です。規則正しい生活リズムや食生活を心がけ、元気に新しい年を迎えましょう。

★おすすめ① あったか朝ごはん

朝ごはんを食べると身体が内側から温まり、朝から元気に過ごすことができます。おすすめのあったか朝ごはんは、ごはんと具だくさんの汁ものの組み合わせ。汁ものを朝作るのが大変な場合は、夜に作っておき、朝に温め直すと簡単です。

★おすすめ② 根菜を食べて身体ポカポカ

冬の野菜は甘さが増し、やわらかく、おいしくなります。

中でも、大根、かぶ、ごぼう、れんこんなどの根菜類は、身体を温める効果が期待できます。煮物や鍋物、スープに入れて、いただきましょう。



きゅうり、トマト、なす等の夏野菜は、体を冷やす働きをします。寒い冬には食材選びにも気を配りましょう。



12月21日は『冬至(とうじ)』

「冬至」は、一年で一番昼が短い日です。この日にゆずを入れたお風呂に入り、小豆やかぼちゃを食べると、冬に風邪をひかないといわれています。



かぼちゃは夏の野菜ですが、保存がきくため、冬の間の貴重な栄養源とされてきました。

旬の食材『はくさい』



今が旬の白菜は水分を多く含む野菜です。気温が下がるこの時期は、のどの湯きを感じにくく、知らず知らずのうちに水分不足になっていることも。

たっぷりの野菜を料理に取り入れ、食事から水分補給をするのも良い方法ですね。



12月	日 曜日	今月のホットランチ	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料
			血や肉になるもの 	体の調子をととのえるもの 	熱や力になるもの 	
1	火	鶏の照り焼き・ポテトサラダ・野菜スープ	鶏肉	人参・きゅうり・コーン・小松菜・玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも・マヨネーズ・砂糖	塩・コンソメ
2	水	ポークビーンズ・ブロッコリーサラダ・牛乳	豚肉・大豆水煮・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト缶・トマトピューレ・コーン・ブロッコリー・キャベツ	じゃがいも・油・砂糖	ケチャップ・塩・コンソメ・酢
3	木	大根と鶏肉の煮物・みそ汁・ウインナー	鶏肉・油揚げ・ちくわ・ウインナー・みそ	大根・人参・こんにゃく・長ねぎ・わかめ	じゃがいも・砂糖・油	しょうゆ・だし汁・みりん
4	金	新潟風たれカツ・白菜のみみ漬け・スープ	豚肉	白菜・人参・きゅうり・しめじ・玉ねぎ・チンゲン菜・塩昆布	砂糖・油・小麦粉・パン粉	しょうゆ・みりん・コンソメ・塩
7	月	サバのみそ煮・ほうれん草のおひたし・さつまいも入りけんちん汁	サバ・豆腐・みそ	ほうれん草・もやし・人参・大根・こんにゃく	さつまいも・砂糖	だし汁・しょうゆ・塩
8	火	肉豆腐・中華スープ・焼きのり	豆腐・豚肉	人参・白菜・玉ねぎ・こんにゃく・えのきたけ・絹さや・もやし・コーン・のり	油・砂糖	しょうゆ・みりん・中華だし・塩
9	水	煮込みハンバーグ・スパゲッティーサラダ・牛乳	牛乳・鶏肉・豚肉・ロースハム	人参・きゅうり・コーン・キャベツ・りんご・玉ねぎ	砂糖・片栗粉・スパゲッティー	ケチャップ・塩・中濃ソース・トマトピューレ
10	木	肉じゃが・みそ汁・果物	豚肉・油あげ・みそ	玉ねぎ・人参・こんにゃく・絹さや・小松菜・大根・果物	油・砂糖・じゃがいも	だし汁・しょうゆ・みりん
11	金	カレー・フレンチサラダ・福神漬け	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・コーン・福神漬け	じゃがいも・油・小麦粉・砂糖・マヨネーズ	カレー粉・しょうゆ・酢・中濃ソース・塩・だし汁・コンソメ
14	月	イワシのみぞれ煮・キャベツのおかか和え・ワンタン汁	イワシ・かつお節・みそ・豚肉	チンゲン菜・人参・長ねぎ・キャベツ・大根	片栗粉・砂糖・ワンタン・ごま油	中華だし・酢・しょうゆ・塩
15	火	親子煮・みそ汁・焼きのり	鶏肉・鶏卵・みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・こんにゃく・小松菜・キャベツ・しめじ・のり	じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・塩・だし汁
16	水	大豆入りドライカレー・もやしとツナのサラダ・牛乳	豚肉・大豆水煮・ツナ・牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・コーン・もやし・きゅうり	油・マヨネーズ・ごま	塩・ケチャップ・コンソメ・カレー粉・酢・しょうゆ
17	木	はくさいのシチュー・れんこん入りひじきサラダ・果物	鶏肉・牛乳・ツナ	白菜・人参・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・ほうれん草・れんこん・ひじき・コーン・果物	じゃがいも・マヨネーズ	ホワイトルウ・シチューミックス・しょうゆ
18	金	鶏のから揚げ・クリスマスサラダ・スープ・ミニゼリー	鶏肉・ウインナー	しょうが・ブロッコリー・人参・コーン・白菜・玉ねぎ	片栗粉・油・マヨネーズ・ゼリー	酒・コンソメ・塩・しょうゆ
21	月	サバそぼろ・ほうれん草のごま和え・打ち豆と里いものみそ汁	サバ・うち豆・みそ	ほうれん草・人参・もやし・白菜	砂糖・ごま・きといも	しょうゆ・だし汁
22	火	麻婆豆腐・華風和え・果物	豆腐・豚肉・ロースハム・みそ	しょうが・人参・干しいたけ・ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま	しょうゆ・酢
23	水	野菜入り肉団子・ハンサンスー・牛乳	鶏卵・ロースハム・牛乳・豚肉・鶏肉	きゅうり・もやし・玉ねぎ・人参・れんこん・ごぼう・長ねぎ	砂糖・春雨・油・パン粉・片栗粉	酢・しょうゆ・酒
24	木	すき焼き風煮・中華サラダ・チーズ	豚肉・豆腐・チーズ	こんにゃく・白菜・人参・玉ねぎ・長ねぎ・えのきたけ・小松菜・きゅうり・わかめ・もやし・コーン	砂糖・春雨・油・ごま油	酢・しょうゆ・酒・みりん
25	金	終業式のためホットランチはありません				
28	月	冬休み				

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。