

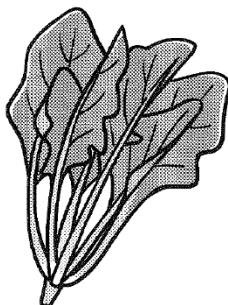
12月号

令和7年12月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

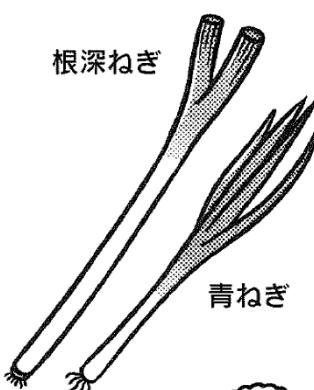
日が暮れる時間が早くなり、日中の日差しが恋しくなるほど、朝晩の冷え込みがきつくなっています。季節は冬へ一歩前進したようです。温かい食べ物や料理が恋しくなりますね。

冬が旬の野菜

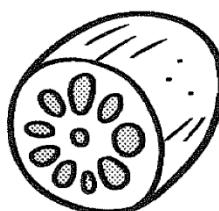
食べ物がたくさん採れて、多く出回る時期を『旬』といいます。この時期は、おいしくて栄養価も優れているといわれています。冬が旬の野菜をご紹介します。



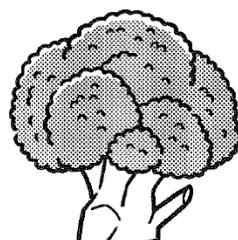
ほうれん草
カロテンや鉄が多く含まれている緑黄色野菜です。



ねぎ
薬味としてもよく使われます。関東は深谷ねぎ、関西では青ねぎが主流です。



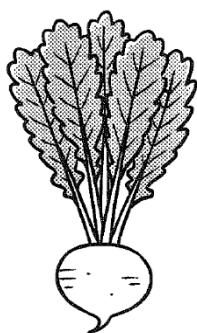
れんこん
サクサクとした歯ごたえが特徴の野菜で、食物繊維も豊富です。



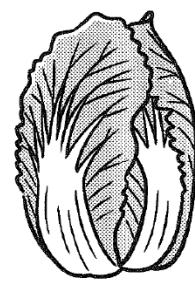
ブロッコリー
つぼみと茎の部分を食べる緑黄色野菜で、ビタミンCが豊富です。



大根
さまざまな料理に使われる野菜で、葉にはカロテンが多く含まれています。



かぶ
日本で古くから食べられてきた野菜で、葉にはカロテンがたくさん含まれています。



白菜
大きな葉が重なった野菜で、芯の部分を煮込むと柔らかくなり、甘みが引き立ちます。

冬野菜を温かい料理で食べよう

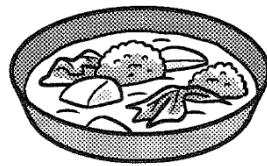
出典：たのしくたべようニュース

加熱すると野菜のかさも減るので食べやすく、体も温まり、栄養素や食物繊維をしっかりととることができます。

体ぽかぽか



野菜スープ



シチュー



鍋料理

世界の料理を食べよう

12月3日(水)は「スペイン料理」を堪能します!!

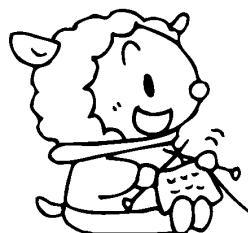
ミルクパン

スパニッシュオムレツ

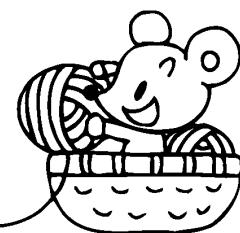
オニオンスープ

果物

<おやつ> チキンパエリア



12月のメニューより



—チキンのクリーム煮—

<材料・5人分>

油	小さじ2杯	水	250cc
バター	小さじ2杯	ホールコーン(缶)	80g
鶏肉(もも肉)	300g	生クリーム	小さじ4杯
人参	100g	グリンピース(冷凍)	20g
玉葱	200g	塩	小さじ1/2杯
じゃがいも	300g	コーンスターチ	小さじ4杯

※なければ、かたくり粉やルーでも大丈夫です

<作り方>

- ① 鶏肉、人参、玉葱、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにバターと油をしき、①を入れて油をよくなじませるように炒める。
(じゃがいもをごろっとさせたい場合は、ここでは入れず、③で人参が柔らかくなったら入れる。)
- ③ ②にホールコーンと水を加えて煮込む。
- ④ ③に塩、生クリーム、グリンピースを加える。
- ⑤ ④に水で溶いたコーンスターチを加えてとろみをつける。

12月22日は冬至

んのつく食べ物



なんきん
(かぼちゃ)

冬至は、一年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。



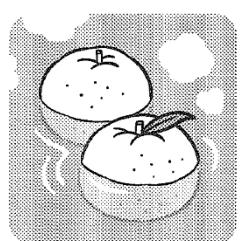
れんこん

この日を過ぎると昼間が長くなることから、太陽の力がよみがえる日と考えられています。冬至には、なんきん(かぼちゃ)やれんこんなどの「ん=運」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



うどん

ゆず湯



文責：栄養士