

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
マーボーうどん スイートサラダ 果物	ごはん 白かぶとベーコンの煮物 もやしとニラのじゃこ和え 麩の味噌汁	はと麦ごはん 魚のグラタン 白菜のお浸し のっぺい汁	高野豆腐の 炊き込みごはん 魚のごまネーズ焼き 赤かぶの酢の物 もやしの味噌汁	ごはん 八宝菜 さつま芋の天ぷら 大根の味噌汁	午前のおやつ
お茶 大根ごはんのおにぎり	牛乳 みそ大学芋	牛乳 おさつあんサンド	お茶 黒米さつま芋おにぎり	お茶 にゅうめん	
9	10	11	12	13	14
豚味噌どんぶり 春雨の彩り酢の物 ふわふわスープ	ごはん 牛肉と根菜の煮物 小松菜と えのきのごま和え 納豆味噌汁	はと麦ごはん 魚の塩焼き 大根サラダ 里芋の味噌汁	ひじきと大豆の 炊き込みごはん 鶏だんごの ポトフ風煮込みスープ 果物	ごはん 魚の蒲焼き風 白かぶのさっぱり和え さつま芋の味噌汁	午前のおやつ
牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン	牛乳 マカロニかりんとう	牛乳 バースデーケーキ	牛乳 もちもちさつまいもスティック	お茶 れんこんおこわのおにぎり	
16	17	18	19	20	21
豆乳ごまうどん 小松菜の磯香和え 果物	(クリスマス会) ツナとひじきのピラフ リースミートローフ フライドポテト パンプキンスープ	ごはん 魚のゆず味噌煮 さつま芋のごま和え 白菜とかにかまのスープ	ごはん 魚のカレー煮 ブロッコリーの 梅ドレッシング和え なめこと小松菜の味噌汁	小豆ごはん 揚げ出し豆腐 ボイル野菜 かぶの味噌汁	午前のおやつ
お茶 和風ごはんピザ	牛乳 クリスマスカップケーキ	牛乳 切干大根と昆布の煮物	牛乳 バナナパイ	牛乳 りんごのマフィン	
23	24	25	26	27	28
神在ねぎラーメン キャベツと納豆の味噌和え 果物	ごはん 魚のタルタル焼き 青菜のきのこ和え 切干大根の味噌汁	ごはん 長芋ハンバーグ れんこんサラダ ごぼうと白ネギの味噌汁	牛肉とごぼうの 卵とし丼 白菜とりんごのサラダ わかめとちくわの すまし汁	ごはん 魚のみぞれ煮 春菊の白和え じゃがいもの味噌汁	午前のおやつ
お茶 ピビンバおにぎり	牛乳 人参とレーズンの蒸しパン	牛乳 ゆずジャムクッキー	牛乳 小倉生サンド	牛乳 黒豆きなこパウンド	
30	31				
お休み 	お休み 				

出雲の神在ねぎ

～冬ならではの食事を味わいましょう～

冬至の食事

白ねぎの中でも、太くて甘味が強く、葉の部分までやわらかいのが特徴です。はじめ神西で栽培した事と、出荷が旧暦の神在月からはじまることから「神在ねぎ」と名付けられたそうです。

紅葉した木の葉も落ち、いよいよ師走です。12月は1年の終わりで皆忙しく、師(僧侶)も走ることから「師走」というそうです。秋から冬になり一段と寒い季節となります。この時期は、根菜を中心とした冬の食材を食べたり、冬の行事食を味わったりして、風邪を予防し元気に過ごしましょう。

1年で最も昼が短く、最も夜が長い日です。ゆず湯に入ったり、なんきん(かぼちゃ)・れんこん・にんじんなどの「運(ん)」のつく食べ物を食べたりする習慣があります。また、冷たい風が吹くこの季節は、風邪をひかないように「十風(とうふう)」を食べるとも言われています。



ゆず味噌煮

子どもには少し抵抗がある「ゆず」ですが、この時期にしか味わえない、ゆず本来の香りや苦味を経験するためにも、毎年保育園でも登場します。手作りのゆずジャムを使い、味噌をベースで魚の煮つけにします。また、おやつではゆずジャムクッキーにしたいと思います。



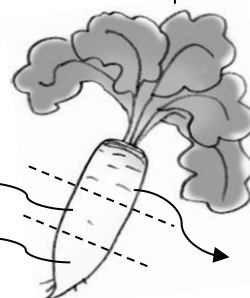
冬が旬の食材

- 大根・白菜・れんこん
- 人参・白かぶ・ごぼう
- 長芋・ほうれん草
- 小松菜・春菊・白ねぎ
- 黒豆・ゆず・みかん

- 真ん中の部分は「やわらかい」煮物や焼き物に向いています。
- 下の部分は「辛い」漬物や汁、辛い大根おろしが好きな方に向いています。



- 葉は、ビタミンやカルシウムが豊富なので活用しましょう。



冬食材の代表「大根」

冬野菜は、カルシウム・β-カロテン・ビタミンCなどが豊富で、風邪の予防などに効果があると言われています。中でも冬の根菜は、体を内側から温めてくれるので、寒い季節にはぜひ取り入れたい食材です。根菜である大根は、サラダ・煮物・大根おろし・炊き込みごはんなど様々な料理にすることができます。左の図のように1本の大根も辛さによって使い分けてみましょう。

- 葉に近い上の部分は「甘い」サラダや大根おろしの辛いのが苦手な方に向いています。

