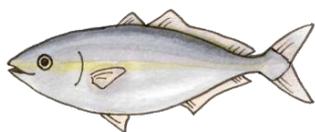


きゅうしょくだより

令和6年12月 なかのしまのぞみ保育園

旬の食材

● ぶり



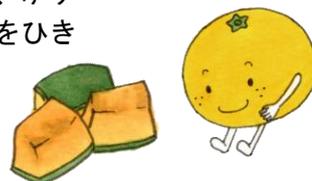
12月～2月にかけて旬を迎えます。「寒ぶり」ともいわれ、身がよくしまり、脂もよくなっているため、特においしいです。今月は「柚子味噌焼き」にして食べます。



献立の紹介

12月21日は「冬至」です。冬至は1年の中で昼が最も短く夜が最も長い日です。冬至の日に栄養たっぷりのかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひきにくいと言われています。

- 魚の柚子味噌焼き
- かぼちゃの含め煮



“ビタミンACE”で免疫アップ!



感染症が気になるこの季節。抗酸化作用の高いビタミンA、C、Eを一緒に摂る「ビタミンACE（エース）」の組み合わせは、風邪予防につながりおすすめです。これらのビタミンを多く含む緑黄色野菜や柑橘類、魚類や卵を積極的に取り入れましょう。冬至に食べるかぼちゃも、緑黄色野菜の仲間です。

温かい朝食を食べて、元気に冬を過ごしましょう

これからの季節、朝の冷え込みがだんだん厳しくなってきます。一日をスムーズにスタートさせるためには温かい朝食を摂ることで脳が活性化し、体のエンジンもかかりやすくなります。

おすすめの温かい朝食&食材

具だくさんのスープ

野菜をたっぷり入れて、ウィンナーやベーコンなどたんぱく源プラスすると、立派なおかずスープに。前夜に作っておけば、朝は温めるだけで時短になります。

雑炊やうどん

鶏肉、人参、大根など具材を和風のだしで煮込んでおいて、朝、ごはんを加えて、卵でとじれば、雑炊に。ごはんの代わりにうどんでもいいですね。

冬が旬の野菜

土の中で育つ、ごぼう、山芋、人参、じゃが芋などの根菜類や、長ねぎなどは、血行が良くなり、冷え性や風邪の予防などが期待されています。冬野菜を入れた温かい食べ物を食べて、体の芯から温まりましょう。

魚の柚子味噌焼き

冬至の人気メニュー

《材料》4人分（こども8人分）

- ・ぶり 320g（80g程度4切れ）
- ・ゆず 小1/2個
- ・味噌 大さじ2/3
- ・砂糖 大さじ1
- ☆ しょう油 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1と1/4
- ・油 小さじ1



《作り方》

- ① 魚を流水で洗い、水気を切る。
 - ② ゆずを絞り、汁を取る。（皮をすりおろしてもよい。）
 - ③ ①を②と☆を合わせたたれにつける
 - ④ 油を引いたフライパンで③を焼く。
- ※ ゆずの皮を入れる場合は、入れすぎると苦くなるので、調整して入れましょう。