

# 12がつのメニュー

(学) スジャータ学園  
認定こども園  
いずみ幼稚園

## 風邪をひいたら

年末になり、生活が不規則になりがちです。もし、風邪をひいてしまったら、体を温かくしてよく休み、無理のない範囲でしっかり食事をとりましょう。

・熱がある時はタンパク質や熱で消費したビタミン類の補給、水分の補給を心がけましょう。

・のどが痛く咳がでる時は口あたりやのど越しの良い物がお勧めです。カレーなどの刺激の強い物は避けましょう。

・お腹を下している時は体の水分が失われるので十分な水分補給を心がけ、消化の良い物をとるようにしましょう。

## 旬の野菜

### 大根

・大根の成分、効能・

大根は95%が水分で、ビタミンCや食物繊維、でんぷん分解酵素のアミラーゼをたくさん含んでいます。また、解毒作用のあるオキシターゼも含んでいて、ガン予防に有効といわれています。

葉にはカロテン、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、鉄、カルシウム、食物繊維が多く含まれています。

大根は部位により使い分けるとよいでしょう。首の部分はビタミンCが多く甘味があるので生でおろしたり、サラダや酢の物。中央部分はふろふき大根、おでん、含め煮など。先端部分は炒め煮、みそ汁の具、濃いめの味の煮物、切干大根に向きます。葉は含め煮、佃煮、ふりかけ、汁の具、ゆでて刻んで菜飯にしたりするとおいしく食べられます。

## メニュー紹介

クリスマスなどでクッキーを焼くこの季節、ちょっとかわったクッキーはいかかですか？

### 強力粉クッキー

- ① マーガリンを常温に戻し、白っぽくなるくらいまでませる。
- ② ①に砂糖を加えてませる。
- ③ ②に溶いた卵を2~3回に分けて入れ、よくませる。
- ④ ③にふるっておいた強力粉とベーキングパウダーを入れてまったりませる。
- ⑤ 種を細長くし、ラップでくるみ冷蔵庫で20分休ませる。
- ⑥ 包丁でカットし、180℃に温めておいたオーブンで20分~30分焼く。

材 料(20枚~30枚)  
強力粉……………200g  
ベーキングパウダー……………大さじ1  
マーガリン……………50g  
卵……………1個



日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
1	木	ごはん、みそしる、とうふボール、ちゅうかふうサラダ、ふりかけ	チョコスコーン
2	金	わかめごはん、みそしる、おやこに、ポテトサラダ、くだもの	くろごまかりんとう
3	土		
4	日	せいかつはっぴょうかい	
5	月	ふりかえきゅうじつ	
6	火	にんじんごはん、みそしる、つくねやき、あえもの、くだもの	ラスク
7	水	ちらしずし、とうふのみそしる、ピーナッツあえ、くだもの	むしパン
8	木	ごはん、シチュー、オムレツ、もやしサラダ、くだもの	ごへいもち
9	金	ごはん、みそしる、さかなのいそべあげ、やさいのきんぴら、くだもの	スイートポテト
10	土		
11	日		
12	月	ちいきこうりゅうかい (おもちつき)	みそおでん
13	火	ごはん、みそしる、しんじゅむし、マカロニサラダ、くだもの	ごまだれだんご
14	水	ごはん、みそしる、なっとう、やさいのそぼろあんかけ、つけもの	おからドーナツ
15	木	じゃごごはん、みそしる、あつあげのもの、おひたし、くだもの	かぼちゃのちやきん
16	金	ごはん、みそしる、エビフライ、かぼちゃのサラダ、ミニゼリー	クッキー
17	土		
18	日		
19	月	きつねうどん、わふうサラダ、むしいも、チーズ	じゃこおにぎり
20	火	ごはん、みそしる、さかなのしおやき、じゃがベーコン、くだもの	プリン
21	水	クリスマスメニュー	いももち
22	木	カレー、だいこんサラダ、ポイルやさい、チーズ、くだもの	りんごケーキ
23	金	てんのうたんじょうび	
24	土		
25	日		
26	月		
27	火		
28	水	※メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。	
29	木	※12月の栄養平均値 エネルギー 395kcal タンパク質 14.5g 脂質 10.4g 食塩 2.1g	
30	金		
31	土		