

令和7  
年

12月



朝夕の寒さが厳しくなってきました。かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで風邪を予防しましょう。

### 《冬野菜集合！！》

- 〈白菜〉 食物繊維・ビタミンC（消化が良く低カロリー）
- 〈ねぎ〉 ねぎ独特の辛味「アリシン」はビタミンB1の吸収を高める働き
- 〈かぶ〉 根には消化を助けるアミラーゼ  
葉には牛乳100mlと同量のカルシウム
- 〈ごぼう〉 セルロース・リグニンなどの良質な食物繊維
- 〈ほうれん草〉 カロチン・ビタミンC・鉄

時に「阿阿と大笑い」すれば胸中のうっふんを取り去り、笑いの波は血管、胃腸の運動や、涙・汗の分泌など、内臓器官に伝わり、**健康**にする。

『怒ればすべて逆になる』

『一怒一老、一笑一若』ということばもあります。

わたしたちは毎日子ども達から、自然と若さのエネルギーをもらっているのかもしれません。

そんな子ども達の一日を温かい朝食と、笑顔でスタートさせてくださいね。

### 今月の紹介メニュー

#### 《キャラメルポップコーン》

ポンポンとはじける音や、キャラメルの甘い匂いに「ワクワク」しながら、お子さんと一緒に作ってみて下さいね。

①ポップコーンの素 (60g) ・油 (大1)

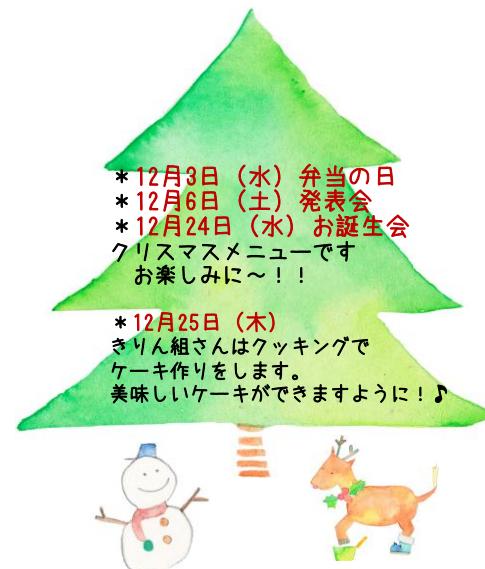
②マシュマロ (50g) ・バター (30g)

★鍋 (フライパン) に①を入れてまぶします。

（ポンポンとはじける音がしなくなるまで火にかけます。（中弱火）  
はじけたら、取り出します。）

★②を入れ火にかけて、とろりとキャラメル色になったら火を止め、ポップコーンを入れて素早く絡めます。

★ひとたまりをそのまま冷まして、冷めたらパラパラにほぐしてできあがり～♪



日	曜	副 食	おやつ	未満時 追加分	離 乳 食
8 22	月	ポトフ おからのサラダ	お茶 がね（いも・野菜）	牛乳 せんべい	ささみの根菜類煮 煮りんご・芋煮 おかゆ スープ
9 23	火	魚の煮つけ ほうれん草ともやしのごま和え きのこのみそ汁	牛乳 野菜蒸しケーキ	牛乳 バナナ	魚の野菜あんかけ かぼちゃ煮・バナナ おかゆ スープ
10	水	チキンカツ グリーンサラダ 麩のすまし汁	牛乳 りんご・せんべい	牛乳 コーンフレーク	ささみの野菜煮 ほうれん草和え おかゆ 野菜スープ
11 25	木	魚のムニエル かぼちゃの煮物 かきたま汁	牛乳 11日 ポップコーン 25日 ケーキ	牛乳 ピスケット	煮魚・人参煮物 野菜のあんかけ おかゆ スープ
12 26	金	ポークケチャップ ほうれん草ののり和え 豆腐のみそ汁	牛乳 フレンチトースト	飲むヨーグルト	ささみの根菜類煮 人参の柔らか煮 おかゆ スープ
13 27	土	肉うどん 二色野菜の香味漬け	牛乳 ミニパン	牛乳 ピスケット	野菜おじや ほうれん草和え 煮りんご
1 15	月	クリームシチュー きゃべつとコーンのサラダ	お茶 おにぎり	牛乳 ピスコ	ささみの根菜類煮 かぼちゃ煮 バナナ おかゆ スープ
2 16	火	魚のカレーフライ リヤンパンサンスー 大根のみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳 バナナ	煮魚 野菜の和え物 煮りんご おかゆ スープ
17	水	鶏肉のマーマレード煮 きゅうりとりんごのサラダ もずくのすまし汁	牛乳 ぎょうざの皮のピザ	牛乳 せんべい	煮魚 根菜類煮 ほうれん草和え おかゆ スープ
4 18	木	魚のチーズ焼き 千切り大根の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ピスケット	魚の野菜あんかけ 煮人参 煮りんご おかゆ スープ
5 19	金	白菜と肉だんごのスープ煮 きゅうりとツナのサラダ	お茶 お好み焼き	飲むヨーグルト	ささみと野菜の煮物 野菜和え物・バナナ おかゆ スープ
20	土	ナポリタンスパゲティ えのきのスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 クッキー	野菜おじや ほうれん草和え 煮りんご