

12周



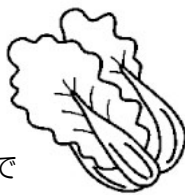
令和4年11月30日発行



おゆうぎ会の練習に励む子どもたちの様子がみられるようになってきました。廊下に出ると、おゆうぎで踊る歌を歌っている声も聞こえてきたりします。12月も目前、朝夕の寒さも厳しくなり、風邪をひきやすい季節になりましたね。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類などを食べて風邪を予防し、万全な状態でおゆうぎ会を迎えたいですね。



消化がよく低カロリー！ 冬に美味しい はくさい



白菜は、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮た白菜は、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、風邪で熱が出たときに食べるのもよいでしょう。



★ひじきとツナの炒め物★

子どもたちがよく食べるひじきを、ツナと一緒に炒めてみました。煮物とはまたちょっと違った感じで美味しいですよ(*^^*)よかったら作ってみてください。



【大人2人、子供2人分】

材料	分量
乾燥ひじき（芽ひじきが良い）	大さじ4
シーチキン	一缶（70g）
人参	1/2本
冷凍枝豆（むき枝豆でOK）	ひとつかみ
砂糖	大さじ1（9g）
米味噌（白みそ）	大さじ1（18g）
濃口醤油	小さじ1（6g）
料理酒	大さじ1（15g）

1. ひじきは水で戻す。枝豆はさやから出し、解凍する。
2. 人参は千切りにして茹でる。
3. 調味料類は混ぜ合わせておく。
4. シーチキンの油を使い、ひじきを炒める。
5. ひじきにある程度火が通ったら、人参、シーチキン、枝豆を加えて、炒め合わせる。
6. 合わせ調味料を加えて、混ぜ合わせる。

★11月のお楽しみランチ・おやつ★

- ・ごはん
- ・ソースカツ
- ・ベーコンとさつまいものサラダ
- ・ミルクスープ
- ・アップルパイ

