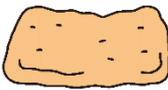
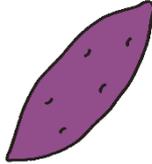


12月の献立一口メモ

月	火	水	木	金
	<p>ま:豆・豆類 ご:ごま・種実類 わ:わかめ・海藻類 や:やさしい さ:さかな し:椎茸・きのこ類 い:いも・いも類 和の食材を覚えやすく語呂合わせした合言葉です。</p>			<p>1</p> <p>りんご 「1日1個のりんごは医者をお遠ざける」と言われています。栄養素を無駄なく摂るには皮ごと、塩水につけずに食べましょう。</p>
4	5	6	7	8
<p>さといも 名前は、山地に自生していたヤマイモに対して、里で栽培されることに由来します。茎の部分の芋茎(ずいき)は食用にします。</p>		<p>カレー風味 きつね丼 油揚げを大量に使用し、牛肉、玉ねぎ、人参と一緒にカレー風味に味付けします。</p>	<p>精進料理とは 仏教では殺生が禁じられているため、肉や魚を使用しない料理を精進料理と言います。</p>	<p>煮酢和え(にあい) 愛知県でお正月、お盆、お祭りのときに食べられる精進料理(➡)です。甘酢で煮た郷土料理・行事料理です。</p>
11	12	13	14	15
<p>韓国風肉じゃが 家庭料理の代表である肉じゃがを牛肉、にんにく、ごま油、ごまを使って韓国風にアレンジした料理です。</p>	<p>まごわやさしいメニュー 7種類の食材を取り入れた「鮭とわかめのご飯」「鶏肉と大豆の五目煮」「豆腐とえのきの味噌汁」です。</p>	<p>信田煮(しのだに) 昔関西地域では油揚げを信田と呼ぶことから、油揚げを使った煮物のことを信田煮と言います。</p>	<p>ささみ 鶏の両方の手羽の一つずつある「新胸筋」という部分の肉で、たんぱく質が豊富です。</p>	
18	19	20	21	22
<p>さつまいも さつまいもに含まれるビタミンCはしっかりと組織に守られているので、加熱した料理からも十分に摂ることができます。</p>		<p>ブロッコリー ブロッコリーの茎はつぼみ部分よりも栄養があります。園では小さくカットして一緒に食べます。</p>	<p>マセドアンサラダ マセドアンとは、フランス語で「さいの目切り」です。小さく角切りにした野菜をマヨネーズなどで和えたサラダです。</p>	<p>冬至 冬場に貴重な緑黄色野菜で栄養価が高く、風を予防するため、冬至にかぼちゃを食べる習慣があります。</p>
25	26	27	28	
	<p>おもちつき 毎年恒例のお餅つきです。園でついたお餅に甘いきな粉をまぶしていただきます。喉に詰まらせないように小さめにちぎります。</p>	<p>スタミナ丼 鳥取県学校給食が発祥の人気メニューです。本園でも子どもたちに大人気です。鶏肉ミンチを生姜、ニンニクと炒め、砂糖、しょうゆで味付けし、ネギとごま油を加えます。これをひきわり納豆と混ぜ、ご飯にのせて完成です。</p>		<p>よいお年をお迎えください。</p>