

# 12月の献立一口メモ

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<p><b>白菜</b> 旬は10～2月。寒くなると白菜は自身が凍らないように糖分を蓄えるため、旬の白菜は甘みが増加し、より一層おいしくなります。</p>	<p><b>ささみ</b> 鶏の両方の手羽に一つずつある「新胸筋」という部分の肉で、たんぱく質が豊富です。</p>	<p><b>カレー風味 きつね丼</b> 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仕上げます。</p>		<p><b>マセドアンサラダ</b> マセドアンとは、フランス語で「さいの目切り」のことです。小さく角切りした野菜をマヨネーズで和えます。</p>
9	10	11	12	13
<p><b>ナムル</b> 韓国の家庭料理のひとつで、野菜、山菜、野草などを塩ゆでしたものを調味料とごま油で和えた料理です。</p>	<p><b>豚ひじきご飯</b> 豚ミンチ、ひじきなどを炒めて味付けし、炊きあがったご飯と混ぜてごまをちらします。</p>	<p><b>ひつつみ</b> 小麦粉を用いた汁物で、岩手県の郷土料理です。小麦粉を練って固めたものをひつつまんで汁に投げ入れることに由来します。</p>	<p><b>タンドリーチキン</b> 鶏肉をヨーグルトと各種の香辛料に漬け込み「タンドール」と呼ばれる円筒形の土窯で焼いたインド料理です。</p>	
16	17	18	19	20
<p><b>ひじきの かみかみサラダ</b> 材料は、ひじき、人参、きゅうり、コーン、さきいか、ごま、醤油、マヨネーズです。かむことの効果は👉</p>	<p><b>昆布豆</b> 水煮大豆、砂糖、しょうゆと昆布を煮ます。煮汁がほぼなくなるまで煮たら完成です。</p>	<p><b>お餅つき</b> 園でついたお餅に甘いきな粉をまぶします。のどに詰まらせないように小さくちぎり、気をつけていただきます。</p>	<p><b>冬至の七草</b> なんきん(かぼちゃ) にんじん れんこん ぎんなん きんかん かんてん うんどん(うどん)</p>	<p><b>20日は冬至</b> ❏「冬至の七草」は「ん」が2つつくもので、冬至の日に食べると運が倍増すると言われています。</p>
23	24	25	26	27
<p><b>かみかみの効果</b> かむことは、「①あごの発達を促進する」「②唾液の分泌が増える」「③脳を発達させる」「④食べ過ぎを防ぐ」効果があります。</p>		<p><b>クリスマス</b> リースの丸い形は「永遠」を意味し、常緑樹であるヒイラギは生命力の源とされ、「魔除け」の願いが込められています。</p>	<p><b>バンサンスー</b> 春雨の中華風酢の物です。いつも子どもたちに大人気です。</p>	<p><b>クリームシチュー</b> 欧米の料理と思われがちですが、実は日本独自に発展したメニューです。肉と野菜がバランスよく食べられるよさがあります。</p>
	<p><b>ひじき</b> 骨を強くするカルシウムと腸をきれいにする食物繊維が多く含まれています。</p>			 <p><b>よいお年をお迎えください。</b></p>