

# 2019年 食事 12月

寒い日が増え、冬の到来を感じます。  
早いもので今年もあと1ヶ月を切りました。  
インフルエンザなどに負けないためにも、  
旬の食材の力を借りましょう！

## 冬が旬のたべもの ✨.....✨.....✨.....✨.....✨.....✨

小松菜、春菊、ほうれん草、れんこん、大根、かぶ、カリフラワー、ブロッコリー、白菜、長葱、みかん、はっさく、牡蠣、さわら、にしん など

冬野菜をたくさん使った鍋物やシチューが美味しい季節です。体を温める根菜類や緑黄色野菜が豊富で、甘みも出ておいしいです。冬場は基礎代謝も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない体力をつけるためにもしっかりと食べましょう。

旬のものは、その季節に必要な働きをしてくれます。食べ物は加熱することで、体を冷やす作用が弱まります。冬野菜の大根ですが、生のままだと体を冷やしてしまいます。サラダなど生野菜より、煮込んだ料理にして食べるのがおすすめです。



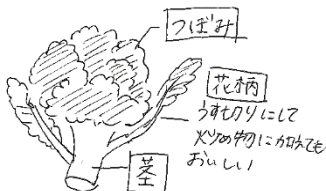
## 今月の保育園レシピ

ブロッコリーは花のつぼみ（花蕾）の部分になります。茎や、花柄も食べられます。つぼみがしまっていて緑色が濃く、切り口がみずみずしいものが新鮮でおいしいです。

### ブロッコリーナムル

<材料>大人2人+子ども2人分  
ブロッコリー...350g(大きめ1ヶ)  
醤油...9g(小さじ1と1/3)  
かつおだし...5g(小さじ1)  
ごま油...5g(小さじ1強)

ブロッコリーは、茎もとても美味しいです。  
捨ててしまっていた方は、是非食べてみてください。



#### <作り方>

- ①ブロッコリーはよく洗う。ボールなどに水をためて、水中でもつぼみを下にしてぐるぐるまわすと、中の虫や汚れがとれます。茎と、つぼみの部分にわける。茎はまわりの固い部分を包丁で薄く落とす。つぼみは小房にわける
- ②塩少々入れた湯で、食べやすい固さになるまでゆでる。茎部分に、竹串が通るくらい。幼児はやや固めにする。
- ③食べやすい大きさに切る。茎は薄切りにする。
- ④調味料で③をあえて出来上がり。