

# 2021年 12月号 きゅうしょく だより

2021年最後の月となりました! だんだんと厳しい寒さがやってきますが、体を温める料理を食べて、手洗い、うがいをしっかりして元気に新年を迎えましょう。

## 冬に美味しいなべ料理

なべ料理は、具材や味付けによって和風・洋風・中華風など、変化をつけて楽しむことができます。また、野菜だけでなく、肉や魚、豆腐などいろいろな食材を煮込むため、スープには、食材のうま味や栄養素がギュッと詰まっています。寒い冬は、家族で食卓を囲んで食べる鍋料理で、心身ともに温まりましょう!!

### 好きななべ料理 ベスト3

1位 すき焼き



2位 しょうゆ味のなべ

(寄せ鍋、ちゃんこ鍋など)



3位 しゃぶしゃぶ



出典：ミツカン情報ファイル「ミツカン鍋定期調査 2017 年度」

★ なべ料理だけでなく、スープやシチューなどの温かい料理もおすすめです! 裏面にレシピを紹介していますので、作ってみてください!

## 12月25日 クリスマス

クリスマスは英語で「Christmas」と書き、これは「Christ (キリスト) の mass (礼拝)」という意味で、イエス・キリストの誕生を祝う聖なる日とされています。教会ではミサ(礼拝)をして賛美歌をうたい神聖な時を過ごします。ご自宅にツリーをかざったり、美味しいご馳走やクリスマスケーキを食べて、家族で楽しい時をすごしてはいかがでしょうか。



## キッズチャレンジクイズ

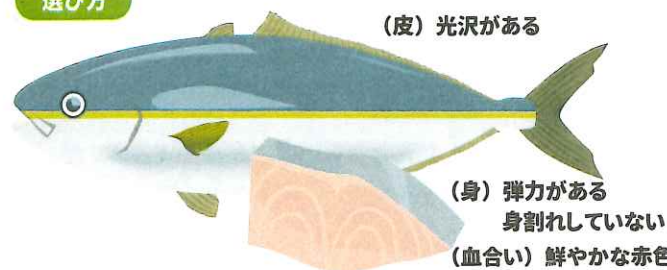
クリスマスに食べるケーキはどれでしょう?



正解は1番のイチゴケーキです。クリスマスにはイチゴケーキを食べます。2番のパイナップルケーキは、クリスマスには食べません。3番のチョコレートケーキは、クリスマスには食べません。

## きせつの食べ物探偵団♪ 「ブリ」

選び方



(皮) 光沢がある

(身) 弾力がある  
身割れていない  
(血合い) 鮮やかな赤色

\*栄養価\*

たんぱく質(筋肉を作る材料)

\*豆知識\*

ブリは、出世魚です。出世魚とは、稚魚から成魚までの魚の成長に応じて異なる名前と呼ばれる(出世をするように名前が変わっていく)魚のことをいいます。ブリは鯛と同じく、縁起の良い魚として、めでたい席や門出を祝う席でよく食べられます。



きせつの食べ物で料理

## ぶりの照り焼き

フライパン一つで簡単に出来るレシピです!



材料:2人分

ブリ	160g(2切れ)	油	適量
醤油	36g(大さじ2)	シトウ	16g(4本)
みりん	37.5g(大さじ2強)		
調味料A	酒 7.5g(大さじ1/2)		

作り方はこちらから



寒い冬におすすめの料理

## きのこのクリームスープ

しめじをほくしたり、鍋に具を入れてもらったり、お子様にも手伝ってもらいましょう。



材料:2人分

ベーコン	20g(1枚)	水	100ml
タマネギ	50g(1/3個)	調味料A	コンソメ(顆粒) 2.5g(小さじ1弱)
エリンギ	25g(1/4パック)	塩	少々
しめじ	25g(1/4パック)	胡椒	少々
薄力粉	4.5g(小さじ1・1/2)	食パン	65g(1枚)
牛乳	125g		

作り方はこちらから



## 咳エチケットで感染症予防対策を!

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。咳やくしゃみをする時、ウイルスが2mほど飛ぶといわれています。そこで、咳エチケットが必要となります。乳児は、咳エチケットをすることが難しいので、周りの大人が咳エチケットを心がけましょう。咳エチケットや手洗いやうがいの習慣を、お子様の成長に合わせて教えて、感染症の予防につなげましょう。

### 3つの咳エチケット



ソラレピ 検索 食育レシピをもっと見たい方はPC・スマートフォンで検索!