



こんだてひょうのなかに、きゅうしょくせんせいからのメッセージがかくされているよ！さがしてみてね★



寒い朝、あったかいスープで1日をスタートさせませんか？

体温が低い朝に温かいスープを飲むと体全体が温まり、脳の機能も活性化しストレス緩和にも効果的。また代謝が上がることにより内蔵の働きもよくなってダイエット効果や免疫力アップにもつながり嬉しいことだらけですね！
栄養豊富な冬野菜をたっぷり使ったスープを食べて朝からポカポカ、前向きな気持ちで1日をスタートさせましょう！



ダイコン

春の七草の一つ「すずしろ」としても知られるダイコン。水分たっぷりで、免疫力を向上させる**ビタミンC**や、消化を促進する**ジアスターゼ**が含まれています。空気が乾燥しがちで、風邪をひいたり体調を崩したりしやすい冬に食べたい野菜です。

選ぶポイント
ヒゲ根が少なく、ずっしりと重く、根元の部分に黒ずみやひび割れが少ないものを選びましょう。葉がついている場合は、色鮮やかでみずみずしいものが新鮮な印です。

ダイコンの使い分け

葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなります。

葉…カロテンやビタミン、ミネラルが豊富！炒め物などに

中央部分…煮物に

先端…薬味や漬物に

保存のポイント
葉から水分が蒸発していくので、すぐに葉は切り落としましょう。さっとゆでて、冷蔵か冷凍保存を。根はペーパーやラップに包み、野菜室に立てて保存を。

このスープは、おんかつ！



よくカミカミして食べているよ



日	曜	12がつのこんだてよていひょう	あさのおやつ (未満児)	おやつ
2	月	ごこくまい さかなのてりやき だいこんサラダ わかめのみそしる	しろいふうせん ミルク	スティックパン ミルク
3	火	むぎごはん カルテツバーグ ポテトフライ ミネストローネ りんご	ポーロ ミルク	フルーチェ クラッカー
4	水	あいじょうべんとうのひ	ヨーグルト	えびせん ミルク
5	木	ひじきごはん いわしのつみれじる くきわかめに オレンジ	せんべい とうにゅう	じゃこしぞおに ぎり とうにゅう
6	金	あしたははっぴょうかいだ！がんばってねランチー！	バナナ ミルク	キャラメルコーン ミルク
7	土	せいかつはっぴょうかい		
9	月	むぎごはん さけのしおやき きざみこんにゃくに こんさいじる	げんじパイ ミルク	チーズごまかり んとう ミルク
10	火	ざっこくまい すきやきふうに さつまいものてんぷら あげのみそしる	せんべい とうにゅう	あべかわマカロ ニ とうにゅう
11	水	テニッシュパン ビーフシチュー みずなのサラダ ゆでたまご りんご	バナナ ミルク	おとっと ミルク
12	木	むぎごはん かいせんやきそば なっとう ふわたまじる パイナップル	ビスケット ミルク	フルーツヨーグ ルト
13	金	ごこくまい ぎせいどうふ とんじる みかん	フロセスチーズ いいこ	チュモッパ ミルク
14	土	カレーチャーハン ちゅうかスープ キウイ	しろいふうせん とうにゅう	かりんどう とうにゅう
16	月	げんまいのひ こうやどうふのごもくに だんごじる キウイ	ゴマクッキー ミルク	さつまいものて んぷら ミルク
17	火	じゅうろくごこくまい さかなのピカタ ポパイサラダ クラムチャウダー	いいこ・こんぶ ミルク	シュガーラスク ミルク
18	水	わかめごはん ごもくにゅうめん にんじんしりしり オレンジ	ヨーグルト	ココナッツサベ ミルク
19	木	テーブルロール オムレツのミートソースかけ フロッコリー だいこんスープ	バナナ ミルク	フルーツボンチ
20	金	むぎごはん さかなのさらさあげ かぼちゃサラダ なまぶのすいもの	ウエハース ミルク	チーズいもち ミルク
21	土	ぎゅうどん ごもくみそしる りんご	ポーロ とうにゅう	ほたほたやき とうにゅう
23	月	ごこくまい さかなのあんかけ さつまいものレモンに けんちんじる	フロセスチーズ いいこ	とろとろミルク もち ミルク
24	火	ピラフ タンドリーチキン クリスマスサラダ パイシチュー	ギンピスアス ガス とうにゅう	クリスマスケー き とうにゅう
25	水	むぎごはん ごもくだいず ちくわのてんぷら ほうれんそうのみそしる テザート	せんべい とうにゅう	サッポロポテト とうにゅう
26	木	じゅうごこくまい さかなのこうそうフライ マリネ カレースープ	バナナ ミルク	チーズおし パン ミルク
27	金	としこしょうどん ごほうてん はくさいのいそあえ りんご	ヨーグルト	こくとうパン ミルク
28	土	ごもくチャーハン みずなのスープ オレンジ	ベビードーナツ ミルク	まるほうろ ミルク

12がつのクッキングは
クリスマスケーキづくりをします

