



献立担当 キッズランチクラブ

令和7年12月キッズだより

今年もあと1ヶ月、冬を感じる季節となりました。 年末年始はクリスマスやお正月など楽しい行事が盛りだくさんです。 体がポカポカ温まる料理をたくさん食べて体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。



12月献立のポイント

- * 白菜・ほうれん草・ブロッコリー・島人参・大根・りんごなど冬に美味しい旬の物を入れていて体の温まる冬メニューを入れています。
- * トウNJージュシー、クリスマスメニューや年越し沖縄そばなど予定しています。

今月のレシピ

ジンジャークッキー クリスマスの季節にいいですね！



卵を使っていないので簡単！

(作りやすい分量)

(作り方)

- | | | |
|-------|------|-------------------------------|
| 無塩バター | 120g | ①バターは室温に戻して三温糖と一緒に泡立て器でよく混ぜる。 |
| 三温糖 | 100g | ②白っぽくモッタリしてきたら生姜汁を加え、振るいにかけた |
| 薄力粉 | 230g | 薄力粉とシナモンを少しずつ加えながら木べらで混ぜる。 |
| 生姜 | 少々 | ③先に予熱したオーブン180℃約10分焼き出来上がり。 |
| シナモン | 少々 | |

* 欧米の伝統的な焼き菓子で香辛料を使うことで魔除けにしていた説あり！

* 有塩バターでも代用出来ます。好みのクッキー型を使って楽しみましょう。

和食のススメ

米を主食とし主に魚介類・野菜類・芋類・海そう類などを副食としている和食。

「ま ご わ や さ し い」健康な食生活に役立つ食材最初の文字です。

ま →豆類・・・豆腐、大豆、納豆など。高タンパク質、ビタミン、食物繊維が豊富。

ご →胡麻・・・胡麻、ナッツなど。食物繊維、カルシウム、ミネラルなど栄養豊富。

わ →わかめなど海そう類・・・わかめ、ひじきなど。カルシウム、食物繊維が豊富。

や →野菜・・・葉野菜、根菜類など。ビタミン、ミネラルが豊富。

さ →魚・・・魚類、小魚、貝類など。たんぱく質や鉄分が豊富。

し →きのこ類・・・しいたけ、しめじ、えのきなど。ビタミンや食物繊維が豊富。

い →芋類・・・じゃが芋、さつま芋など。炭水化物や糖質や食物繊維が豊富。

調理方法は煮たり・焼いたり・蒸したりと様々で、味付けの基本はダシを用いて醤油や味噌など、また旬の食材を利用して調理するため季節を感じ行事を祝う食事があります。

基本は一汁三菜（いちじゅうさんさい）で一汁とは汁物、三菜はおかずで

魚や肉、卵や豆腐などの主菜一品、サラダや和え物などの副菜二品です。

偏りがちな外食、家での食事は一汁三菜を考え調理するとバランスとれた食事が出来上がります。暴飲暴食になりがちな年末年始、和食を中心とした食事を心掛けましょう。

