



12月の献立



今月の食材 【にんじん】



年中手に入るにんじんですが、特に甘みが増すのが、“冬にんじん”。一般的には10月～12月が旬と言われている。愛知県で多く栽培されている『へきなん美人』は11月中下旬から3月下旬まで収穫される。

(JAあいち経済連HPより)

にんじんの栄養

β-カロテン：にんじんのオレンジ色はβ-カロテン由来のもの。体内で必要に応じて**ビタミンA**に変化する。抗酸化作用により老化や動脈硬化、ガンの予防に効果がある。目や皮膚、粘膜の健康の維持をして、免疫力を高める。

カリウム：むくみの改善や血圧を下げる効果がある。

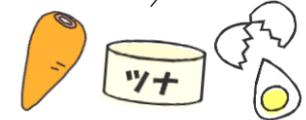
食物繊維：腸の運動を活発にして便秘を予防・解消する。糖質・脂質の腸内での吸収を穏やかにする。

にんじんは油と一緒に！

ビタミンAは脂溶性ビタミンであるため、油に溶けやすいです。油と一緒にすることで効果的にβ-カロテンを摂取・吸収できます！調理をする時は、炒め物や揚げ物などがおすすめです♪ あっさりとした煮物でも油揚げを加えたり、ごま油をたらすなどひと工夫しましょう。



にんじんを使ったおすすめレシピ



『にんじんしりしり』

沖縄の郷土料理。“しりしり”は千切りという意味の沖縄の方言。

材料(大人4人分)

- にんじん……………1本(200g)
- ツナ……………1缶(70g)
- 卵……………1個
- サラダ油……………大さじ1
- ★しょうゆ……………小さじ1
- ★砂糖……………小さじ1
- ★顆粒和風だし…小さじ1/2
- ごま油……………小さじ1

作り方

- ①にんじんは4cmの長さの千切りにする。
- ②油をひいたフライパンで①を炒める。
- ③火が通ったら★の調味料を入れて、味がなじんだらツナを加える。
- ④溶き卵を回し入れ、卵に火が通るまで炒める。
- ⑤最後にごま油をたらし、火を止める。



栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー130kcal、たんぱく質5.4g、脂質9.6g、塩分0.8g
 幼児：エネルギー87kcal、たんぱく質3.6g、脂質6.4g、塩分0.5g

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
焼きそば シュウマイ 付合せ(ブロッコリー-カリフラワー) 中華スープ(青梗菜 えのき) バナナ 牛乳	ご飯 白身魚野菜ソース じゃが芋とウインナーのカレー コンソメスープ(キャベツコーン) もものヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 鶏肉の生姜焼き 付合せ(白菜お浸し) 胡瓜のおかか和え 味噌汁(豆腐 油揚げネギ) いちごミルクゼリー 牛乳	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(オクラ) 五目きんぴら すまし汁(法蓮草 椎茸) スイートポテト 牛乳	ご飯 豚肉のくわ焼き 森のサラダ 味噌汁(もやし わかめネギ) みかん寒天 牛乳
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ご飯 魚のゴマ照り焼き 付合せ(きゅうり) じゃがいものそぼろ煮 味噌汁(しめじ キャベツ) 牛乳寒天 牛乳	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 卵豆腐 すまし汁(えのき オクラ) 白玉だんご 牛乳	ご飯 魚のレモン風味 付合せ(いんげん) 南瓜サラダ(ハム) カレースープ 洋梨蒸しパン 牛乳	ご飯 とんかつ 付合せ(小松菜ごま和え) マカロニサラダ 味噌汁(白菜 油揚げ) りんごのすりおろしゼリー 牛乳	ピラフ 照り焼きチキン 付合せ(ブロッコリー) コンソメスープ(キャベツ人参) パイ 牛乳
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ご飯 ふりかけ 豆腐の真砂揚げ ブロッコリーのマヨサラダ 味噌汁(大根 わかめネギ) ブルーベリーヨーグルト 牛乳	くろロールパン 白菜と鮭のクリーム煮 チキンごまドレサラダ りんご 牛乳	ご飯 変わり卵焼き 大根と生揚げの煮物 味噌汁(なめこネギ) ぶどうゼリー 牛乳	ご飯 豚肉のカレー焼き ポパイサラダ コンソメスープ(キャベツえのき) チーズ入りおからケーキ 牛乳	ご飯 魚の味噌だれかけ 付合せ(オクラ) 南瓜のいとこ煮 かしわ汁 チョコミルクプリン 牛乳
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
冬季家庭療育日 (～1月4日) 				

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

