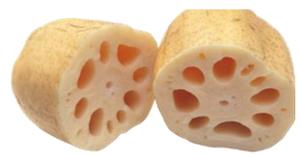


12月 きゅうしよくだより

今年も残すところあとわずかとなりました。朝、夕は、とても冷え込みますね。気温の変化に体調を崩したり、風邪をひいてしまったりしないよう、しっかりと食事をとり、早めに寝るように心がけましょう。新年を元気に迎えられるようにしましょう。

お正月に食べるおせち料理

お正月に食べる「おせち料理」は、それぞれの料理や材料に、新しい年がよい1年になりますようにとの願いがこめられています。

<p>くろまめ 黒豆</p> <p>「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるという願いがこめられています。</p> 	<p>かず 数の子</p> <p>にしの卵である数の子は、卵がたくさんあることから、子孫繁栄の願いがこめられています。</p> 
<p>た 田づくり</p> <p>かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穡を願っています。</p> 	<p>えび</p> <p>えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いがこめられています。</p> 
<p>ま こぶ巻き</p> <p>よる「こぶ」の言葉にかけた、縁起のよい料理です。</p> 	<p>きんとん</p> <p>きんとんは、「金団」と書き、「黄金のかたまり」という意味です。お金に困らず、豊かに暮らせるようにという願いがこめられています。</p> 
<p>ま だて巻き</p> <p>巻物(昔の書物)に形が似ていることから、勉強して立派な人になれるようにとの願いがこめられています。</p> 	<p>れんこん</p> <p>れんこんは、穴があいているため、「見通しがきく」として、新年の幸運を願っています。</p> 

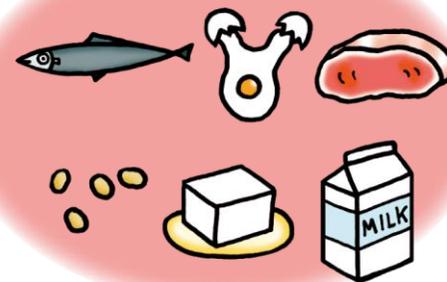
寒さに負けない体をつくろう!

じょうぶな体をつくるためには、いろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなる時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして、効率よく体を温めてくれる脂質も大切な役割を果たしています。

野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう!
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力をつけよう!(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう!(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。

Let's cook!

松風焼き(まつかぜやき)

材料 (4人分)

鶏ひき肉	300g
おろし生姜	小さじ1/2
ねぎ	1/3本
みそ	大さじ1強
牛乳	大さじ1
和風だし	少々
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
さとう	小さじ1
かたくり粉	小さじ1
パン粉	大さじ2
白いりごま	小さじ1~2

☆焼くときに使う入れ物について(家にあるものを使ってください)

①直径8cmのマドレーヌカップ

②パウンドケーキ型

③アルミホイルに油をしき、お肉が3cmぐらいの厚さになるように四角く形を整えて、アルミホイルを箱形に折る など

作り方

- ① オープンは180℃で余熱をしておく。
- ② ねぎはみじん切りにする。
- ③ 白ごま以外の材料を入れて、ねばり気が出るまでこねる。
- ④ マドレーヌカップや型に入れて、表面をならし、白ごまをのせる。
- ⑤ 180℃のオープンで20分ぐらい焼く。
- ⑥ 中まで火が通って、おいしそうなおげ目がついたら出来上がり。
- ⑦ 四角い型で焼いた場合は、食べやすい大きさに切り分けてくださいね!

