



朝夕の寒さが厳しくなってきました。かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどをしっかりとって、風邪を予防しましょう。

冬至の話

12月21日は冬至です。「冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかない」と昔から言われています。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、ゆず湯で体を温め、厳しい冬を健やかに過ごそうという古来の知恵だそうです。保育園でもかぼちゃのいとこ煮が登場します。

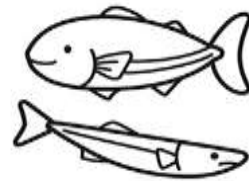
**消化がよく低カロリー！
冬に美味しい はくさい**

はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。くせのない味は、肉や魚、他の食材とも調和が良いので薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用もあるので風邪の時に食べるのも良いでしょう。

12月のメニュー めかじきのパン粉焼き

<材料>4人分

- | | |
|----------|--------|
| めかじき | 4切れ |
| みそ | 大さじ1/2 |
| マヨネーズ | 大さじ3 |
| ☆ しょうゆ | 小さじ1/2 |
| さとう | 小さじ1/2 |
| しょうが汁 | 小さじ1/2 |
| パン粉 | 適量 |
| パセリみじん切り | 適量 |



- 1、☆をよく混ぜ合わせておく。
- 2、水気をふいためかじきに1をぬる。
- 3、パセリを混ぜたパン粉に2をまぶしつける。
- 4、180℃のオーブンで15分焼いたら出来上がり！！

みんなが好きな魚メニューです