

# 食事回より冬

## 冬の野菜を食べよう!

### 冬に美味しい野菜とは?

冬の野菜は甘みもでて、柔らかくおいしくなつてきます。  
寒い冬には体を温める野菜（根菜類）でポカポカ栄養たっぷり。

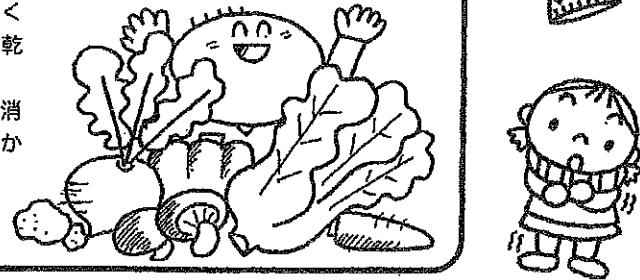
**寒さに負けないよう  
緑黄色野菜を、しっかりとりましょう。**

冬場は、基礎代謝量も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源となるものを好みます。この消化・吸収・代謝を効率よくするためにも、野菜・海藻・果物・乾物をしっかりとりましょう。

朝・昼しっかり食べて、夜は軽く消化の良いものをとって、睡眠をしっかりとりましょう。

「食べもの文化」No.244（朝日新聞社）参考

# 元気



**白菜** 味にクセがないので鍋もの、汁もの、炒めもの、煮ものなどさまざまな料理で楽しむことができます。ビタミンCや食物繊維が豊富。横にすると重みで痛むので、芯を下にして立てて保存しましょう。

**ねぎ** 独特の刺激臭と辛味のある野菜。疲労回復、食欲増進、発汗作用や消化液の分泌などの効果から、古くからかぜの特効薬として用いられてきました。鍋もの、ぬた、炒めもの、汁ものなどに。

**ブロッコリー** ビタミンCが非常に豊富なのでかぜ予防に役立つほか、鉄分もたくさん含まれています。つぼみよりも葉の方が栄養価が高いため、炒めものやサラダ、スープなどに利用してみましょう。

**ほうれんそう** おひたしや炒めもの、ごま和えなど、様々な栄養価の高い食材です。鉄分の含有量が多く、肉類・ゴマ・ビーナツなどが吸収を助けます。あくが強いのでさっと下茹でして。

**かぶ** 根は煮もの、蒸しもの、漬けものに。葉は炒めもの、汁ものなどに。根と葉は栄養価も違い、根はビタミンCが多く、消化酵素を含むので整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。残さず利用したいですね。

**れんこん** ハスの肥大化した地下茎。日本では穴があいているので先が見通せる＝線粒体のよい食材とされてきました。食物繊維が豊富でビタミンC、鉄分が多く煮もの、天ぷら、酢のものなどに。

2008年11月

園児第一幼稚園

## メニュー表

No.1

日付	献立名	材料名			エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g	g	g
4火	三色丼 豚汁	うるち米、サラダ油、砂糖 ごま油	鶏ひき肉、炒り卵 豚小間、合わせみそ	ほうれんそう、だいこん ごぼう、にんじん、ねぎ	392	15.6	12.7	2.2
5水	ご飯 チキンボールの ホワイトソース煮 ほうれん草のサラダ	うるち米、シチュールウ なたね油 フレンチドレッシング	チキンボール	ほうれんそう、たまねぎ コーン キャベツ	434	10.8	16.5	2.2
6木	ご飯 五目玉子焼き ナポリタンスパゲティ	うるち米、スパゲティー サラダ油、マーガリン	五目玉子焼き、ベーコン	たまねぎ ケチャップ	436	12.8	14.2	1.4
7金	山菜ご飯 鮭のムニエル 大根のサラダ カスタードプリン	うるち米、タルタルソース たつぷりゴマドレッシング 小麦粉、マーガリン	さけ、鶏小間、ハム 油揚げ カスタードプリン	だいこん、キャベツ にんじん、わらび ひらたけ、きくらげ えのきたけ、もやし	459	21.3	14.5	1.0
10月	ご飯 ぶりの照り焼き 野菜ソテー 厚揚げ煮つけ	うるち米、砂糖、サラダ油	ぶり、厚揚げ	にんじん、たまねぎ 小松菜	444	19.2	15.1	1.4
11火	あんかけうどん 火 カニしゅうまい	うどん、片栗粉、サラダ油	カニしゅうまい、豚小間	キャベツ、にんじん たけのこ、干しいたけ	350	10.1	11.4	2.7
12水	ご飯 鶏肉の味噌焼き 厚焼き玉子 白菜のサラダ	うるち米、サラダ油 和風ドレッシング	鶏もも肉、厚焼き玉子 赤みそ	はくさい、にんじん	381	20.2	10.0	1.1
13木	豚丼 海そうサラダ	うるち米、砂糖 サラダ油 たつぷりゴマドレッシング	豚小間 大豆水煮	プチトマト、こんにやく ごぼう、キャベツ きぬさや、にんじん たまねぎ、ひじき こんぶ、わかめ	483	11.7	18.2	1.2
14金	野菜たつぷりカレー フィッシュフリッター りんご	うるち米、じゃがいも カレールウ、サラダ油 大豆油	豚小間、ホキ	たまねぎ にんじん、カリフラワー アスパラガス、りんご ブロッコリー	479	12.8	14.4	2.0
17月	ご飯 味噌カツ 里芋の煮物	うるち米、さといも 砂糖、なたね油	赤みそ、一口カツ	レタス	463	21.9	9.5	2.4
18火	親子丼 もやしのサラダ	うるち米、砂糖 コールスロドレッシング	鶏ひき肉、かまぼこ 卵	もやし、たまねぎ 小松菜、きぬさや のり、いんげん	328	13.5	5.0	1.2
19水	さつま芋ご飯 鯖の塩焼き 五目豆	うるち米、さつまいも 砂糖、ごま	さわら、大豆水煮 油揚げ	こんにやく、ごぼう にんじん、えだまめ	373	17.4	7.9	2.1
20木	ご飯 ハンバーグ チンゲン菜のサラダ	うるち米 たつぷりゴマドレッシング	ハンバーグ、ツナ油漬	チンゲン菜、ケチャップ キャベツ	397	13.7	10.6	1.0
21金	ミートスパゲティー ブロッコリーサラダ	スパゲティー、砂糖 マヨネーズ	ミートソース	ブロッコリー コーン、ケチャップ	356	13.5	11.7	2.6
25火	ご飯 鶏肉の香味揚げ 金平レンコン もやしの和え物	うるち米、なたね油 片栗粉、サラダ油、砂糖 ごま	鶏もも肉、卵	れんこん、もやし チンゲン菜、にんじん あおのり、だいこん	475	15.5	18.2	1.4
26水	ご飯 ミートエッグ 焼きビーフン ポテトサラダ	うるち米、ビーフン じゃがいも マヨネーズ	卵、干しえび 豚小間、ミートエッグ	にんじん、キャベツ たまねぎ きくらげ ミックスベジタブル	397	10.6	12.4	0.7
27木	中華飯 もやしとほうれん草のナム	うるち米、サラダ油 ごま油、片栗粉 ごま	豚小間、うずら卵	もやし、にんじん ほうれんそう、はくさい たまねぎ、たけのこ 干しいたけ	353	9.8	9.7	2.0
28金	ゆかりご飯 おでん チキンナゲット	うるち米、砂糖	がんもどき、ちくわ うずら卵、チキンナゲット	だいこん、こんにやく いんげん、ゆかり粉 ケチャップ	399	16.0	10.5	2.7
平均					411	14.8	12.4	1.8

