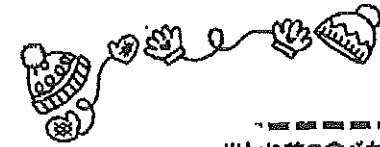
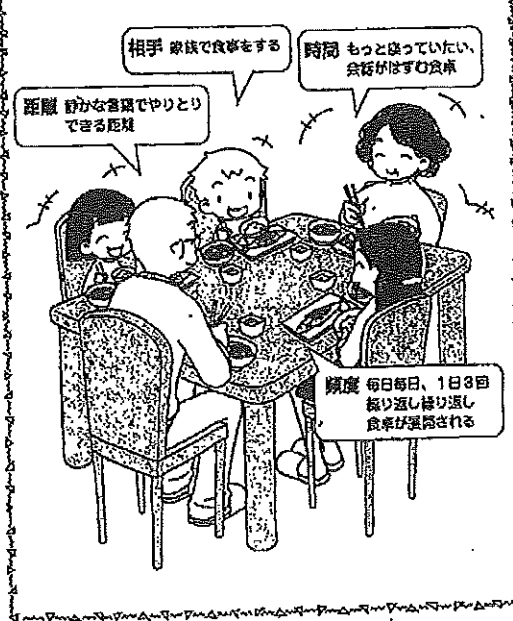


食事よりも冬



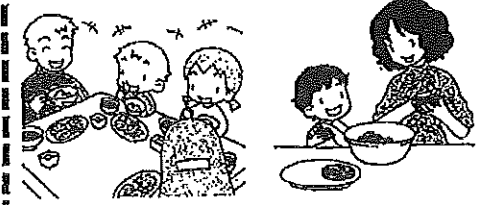
心を育てる食卓

食卓がもつ子どもの人格を形成する4つの条件



当たり前前の食べものと豊かなコミュニケーションのある食卓

●話を聞いてくれる人がいる ●体験の共有、いっしょにつくる



どんな食卓悪い習慣をさせよう?

●立派な食べものがあるのに圧力がかかる食卓
……管理・干渉・指示・命令・否定する・見放す



●1人で食べる食卓
……さびしくせつない、1人が気兼ねな食卓



メニュー表

日付	献立名	材料名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		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				
2月	ちらし風五目御飯 肉団子スープ	うるち米 砂糖、ごま油	チキンボール 錦糸卵、鶏小間 油揚げ、でんぶ	もやし、ごぼう、焼きのり にんじん、グリーンピース チンゲン菜、干しいたけ	405	16.5	7.0	2.8
3日	中華飯 わかめサラダ	うるち米、砂糖 片栗粉、サラダ油 ごま油 たっぷりゴマドレッシング	豚小間 うずら卵	だいこん、コーン わかめ、はくさい、たまねぎ にんじん、干しいたけ	340	7.6	10.2	1.1
4日	ご飯 ハンバーグ フライドポテト ミモザサラダ	うるち米 フライドポテト、なたね油 フレンチドレッシング マヨネーズ	入り卵 ハンバーグ	ブロッコリー ケチャップ りんご、パセリ粉	444	11.0	15.5	0.9
5日	ミートスパゲティ 野菜サラダ	スパゲティ、サラダ油 砂糖、小麦粉、片栗粉 和風ドレッシング	牛ひき肉 チーズ	トマト、にんじん たまねぎ、ケチャップ キャベツ、ほうれんそう	523	17.9	6.7	1.9
9日	ご飯 白身魚の西京焼き 厚揚げの煮付け レンコンのサラダ	うるち米 砂糖 たっぷりゴマドレッシング マヨネーズ	赤キ、生揚げ 白みそ	にんじん れんこん ミニアスパラ	404	20.1	8.2	2.3
10日	ドライカレー キャベツのサラダ	うるち米、カレー粉、サラダ油 サウザンドレッシング カレーウ、マーガリン	豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ ミックスベジタブル きゅうり、にんじん	340	7.4	7.5	0.6
11日	ご飯 照焼きソース肉団子 もやしの和え物	うるち米 片栗粉、パン粉 なたね油	鶏ひき肉	もやし グリーンピース、たまねぎ チンゲン菜、にんじん	340	9.0	7.3	0.4
12日	ビビンバ 中華スープ	うるち米 砂糖、サラダ油 すりごま、ごま油	豚ひき肉 錦糸卵、赤みそ	もやし、キャベツ きゅうり、たまねぎ にんじん、わかめ	411	14.9	8.3	2.3
13日	ハヤシライス コールスローサラダ	うるち米 ハヤシルウ、サラダ油 コールスロドレッシング	豚小間 ハム	たまねぎ、ケチャップ コーン、キャベツ グリーンピース	508	9.4	18.2	3.1
16日	ご飯 ソースカツ コーンとキャベツのサラダ	うるち米 なたね油 マヨネーズ	豚カツ	キャベツ きゅうり、コーン	469	11.3	17.9	1.2
17日	豚丼 白菜の和え物	うるち米、砂糖 和風ドレッシング	豚小間 錦糸卵	はくさい、たまねぎ、ごぼう ごんにゃく、グリーンピース ほうれんそう	483	11.6	16.3	1.3
18日	ご飯 さばのみそかけ もやしと小松菜のナムル	うるち米 砂糖 すりごま、ごま油	さば、赤みそ	もやし 小松菜	352	15.5	7.5	1.0
19日	ご飯 プレーンオムレツ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ	うるち米 じゃがいも フレンチドレッシング サラダ油	卵、牛乳 ベーコン	ブロッコリー たまねぎ、ケチャップ コーン	401	12.5	11.8	1.2
23日	ご飯 豚肉の生姜焼き 厚焼卵 春雨サラダ	うるち米 マヨネーズ はるさめ、サラダ油	豚小間 厚焼き卵 ハム	たまねぎ にんじん、きゅうり	548	14.2	27.8	1.3
24日	親子丼 きゅうりと白菜のサラダ	うるち米 和風ドレッシング 砂糖	卵、鶏ひき肉 かまぼこ	たまねぎ、はくさい きゅうり、コーン グリーンピース、焼きのり	402	15.7	8.1	1.5
合計					418	12.6	12.3	1.5

旬を伝えよう!

冬野菜をたくさん使った鍋ものやシチューがおいしい季節です。冬は甘味も出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。寒さやかぜに負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう。



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、鉄分もたくさん含んでいます。つぼみよりも茎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。

はっさく 名前には、陰暦八月朔日頃から食べられるという意味が込められていますが、実際の旬は冬です。果汁が少なく少し苦味がありますが、ビタミンCが豊富な果物です。

春菊 緑物に欠かせない春菊。カロチンの含有量は抜群で、かぜ予防に大変効果的です。肉や魚、ごまなど脂質の高い食材といっしょに摂るとカロチンの吸収が良くなります。白和え、ごま和えなどに。

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、めた、炒めもの、汁ものなどに。

さわら(鱈) 「鱈」の字は陰暦から初春の産卵期に沿岸で漁獲されることから、ビタミン類が豊富で、DHAはさんまやいわしより多いといわれます。有名な西京漬けのほか、塩焼き、照り焼きにも。

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逃される=緑色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。