



冬の野菜で元気いっぱい!



12月は冬到来のスタート月です。北風が吹いて気温は下がり、寒い日々が続きます。この季節、体の中でも特に、腎臓が影響を及ぼします。腎臓は、排尿だけでなく成長や生殖と関わる役割を持つ大切な臓器です。また、インフルエンザが登場するのも冬のはじめの12月。冷たい乾燥した空気が鼻や喉の粘膜を弱めるため、免疫力が低下していると罹患しやすく、特に免疫力が弱い子どもやお年寄りには気をつけましょう。腎臓を守り、インフルエンザを撃退するためにも、体を温め免疫力を高める効果に優れた旬の食材を上手に取り入れることが大切です。



キャベツ・・・胃腸の調子を整え、肝臓の解毒を助ける。ビタミンCが豊富なため、免疫力を高める。
 ☆おすすめの食べ方☆
 ビタミンCは熱に弱いので、生食が効果的。過熱する際は、スープ等にして汁ごと食べる。

白菜・・・がん予防。カリウムが含まれているため、むくみにくくなる。ビタミンCが豊富なため、免疫力を高める。
 ☆おすすめの食べ方☆
 カリウムは芯葉に、ビタミンCは外葉と芯葉に多いので、柔らかく煮て汁ごと食べられるスープが良い。

にら・・・ビタミンやミネラルが豊富で、疲労回復、免疫力を高める。活性酸素を無毒化するので、若返りに。
 ☆おすすめの食べ方☆
 ビタミンB1は代謝を高める効果があり、硫化アリル(にら独特の香り)はその吸収を良くするので、豚肉と一緒に炒めて食べる。(豚肉はビタミンB1が豊富であり、炒める事で多くのビタミンの吸収率を高める。)

人参・・・ガン予防(野菜の中でもトップクラスの抗酸化力)。眼精疲労、粘膜を強化する。(βカロテンによる)
 ☆おすすめの食べ方☆
 油と一緒に摂ると、カロテンの吸収率UP。ビタミンC破壊酵素があるため、生食は避ける。



12月の旬の食材



かぶ、ほうれん草、小松菜、ゆり根、ねぎ、大根、ごぼう、りんご、みかん、レモン、そば、アンコウ、キンキ、カマス、サバ、シシャモ、ブリ、ハタハタ、赤貝、海苔、牡蠣



《12月のお献立》

* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

| | | | |
|-----------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|
| 1日(火) ごはん | さわらの漬け焼き、大根おろし 白菜の塩麴炒め、厚揚げツナあん パイナップル、なめこ汁 | さわら/大根 白菜、豚肉、人参、ピーマン/厚揚げ、ツナ パイナップル/なめこ、麩 | 484 kcal |
| 3日(木) ごはん | 焼肉 ちくわ磯辺揚げ、しろ菜と薄揚げ煮 みかん、もやしスープ | 牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン ちくわ/しろ菜、人参、薄揚げ みかん/もやし、人参 | 477 kcal |
| 7日(月) ごはん | サバの味噌煮 いんげんごま和え、高野煮 オレンジ、すまし汁 | サバ いんげん、人参/高野豆腐、人参、椎茸、絹さや オレンジ/えのき、玉ねぎ | 441 kcal |
| 8日(火) ごはん お汁なし | ハンバーグ、ミニトマト ポテトサラダ、野菜炒め パイナップル | 合いミンチ、玉ねぎ/ミニトマト じゃが芋、人参、グリーンピース/キャベツ、人参、玉ねぎ、3色ピーマン パイナップル | 466 kcal |
| 10日(木) ピラフ お汁なし | チキンカツ、レタス れんこんひじき煮、イタリアンスパ りんご | 人参、玉ねぎ/鶏肉/レタス れんこん、ひじき、人参、椎茸/スパゲティ、玉ねぎ りんご | 515 kcal |

3日(木)・・・卵アレルギー:ちくわ磯辺揚げ → 野菜使用

8日(火)・・・乳製品アレルギー:ハンバーグ → バター抜き

卵アレルギー:ハンバーグ → つなぎの卵抜き、ポテトサラダ → マヨドレ使用

10日(木)・・・乳製品アレルギー:ピラフ → バター抜き

卵アレルギー:チキンカツ → つなぎの卵抜き