



月	火	水	木	金
<p>冬休み中の食生活</p> <p>冬休み中も体調をくずさないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分なすみんを心がけるようにしましょう。</p>				<p>7 新年おめでとうございます</p> <p>今日は寅年のイラストがついている、だいたいムースがつきます。橙はみかんと同じかんきつ類の果物です。「代々栄える」という意味から、縁起が良い食べ物とされています。</p>
<p>早ね・早おきをし、朝ごはんを食べよう</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが整いやすくなります。</p>	<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。</p>	
<p>10 成人の日</p>	<p>11 牛すきうどん</p> <p>牛肉、豆腐、白菜、ねぎ、にんじん、えのきだけなど、すきやきでおなじみの具とうどんを、甘めのだし汁で煮こみました。寒いこの季節にぴったりの体があたまるうどんです。</p>	<p>12 塩こうじ</p> <p>米などにこうじ菌とよばれる微生物を繁殖させて作る「こうじ」と塩を混ぜ合わせた「塩こうじ」は、肉や魚をやわらかくし、うま味もアップしてくれる魔法の調味料です。</p>	<p>13 じゃがいも</p> <p>じゃがいもはビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCは熱に弱いのですが、じゃがいもはデンプンに囲まれているため、加熱してもかわれにくいという特徴があります。</p>	<p>14 中華うま煮</p> <p>中華うま煮は、肉やいか、えび、野菜など、たくさんの材料を使っているの、旨味も増し、栄養バランスも良いおかずです。ごはんにのせて中華丼にして食べましょう。</p>
<p>17 さば</p> <p>煮ても焼いてもおいしいさばには脳のはたらきを良くしてくれるDHA(ドコサハ酸)や、血液の流れを良くしてくれるEPA(エイパ酸)という脂が多く含まれています。</p>	<p>18 ピーチミルクパバロア</p> <p>牛乳を使った手作りデザートは暑い時期を避けて出しています。今回は涼しい季節限定の、牛乳とフルーツをたっぷり使ったミルクパバロアにしてみました。</p>	<p>19 手まぎずし</p> <p>● 本日のすしネタ ● ● ツナマヨえ ● たまご焼き</p> <p>手巻きずしやパンなど、手を使って食べる場合は、食べる前に特に念入りに手洗いを洗いましょう。</p>	<p>20 カリフラワー</p> <p>カリフラワーは、ブロッコリーサラダの中では脇役的な存在ですが、白い色が緑色を際立たせて、よりおいしそうに見え目にしてくれています。ビタミンCも豊富な、冬が旬の野菜です。</p>	<p>21 ヤンニョムチキン</p> <p>昨年、世界の料理(韓国)で大好評だったヤンニョムチキン。鶏肉をからあげにして、コチュジャン、にんにく、ごまなどが入った甘辛のたれをからめて作ります。(辛味はおさえてあります)</p>
<p>24 小松菜</p> <p>小松菜は一年中出荷していますが、旬は冬です。寒さに強く、霜が降りた後に甘味が増し、葉もやわらかくなっておいしくなります。東京や埼玉など、主に関東地方で栽培がさかんです。</p>	<p>25 ねぎ</p> <p>ねぎは冬が旬の野菜です。冷えた体を温め、疲れをとってくれるはたらきがあります。関東では白い部分を食べる白ねぎ、関西では葉の緑の部分を食べる葉ねぎが好まれています。</p>	<p>26 日本味めぐり～秋田県～①</p> <p>「ハタハタがないと正月がむかえられない」というほど、昔から秋田県民に親しまれている、今が旬の白身魚です。今回は食べやすいようにフライにしてみました。</p>	<p>27 かぼちゃ</p> <p>かぼちゃは緑黄色野菜の仲間、濃い黄色はカロテンの色です。カロテンは体の中でビタミンAに変わります。ビタミンAは目のビタミンといわれ、目の健康をサポートしています。</p>	<p>28 県産ヨーグルト</p> <p>栃木県産の牛乳から作られたヨーグルトです。毎日飲んでいる牛乳も両毛地区の牛乳です。酪農日本一といえ北海道ですが、それに次いで栃木県は全国第二位の酪農県です。</p>
<p>31 ぼんかん</p> <p>ぼんかんは今が旬の果物です。みかんと同じ手で皮をむくことができるので、手軽に食べられます。香りが良く、甘味が強いのが特長です。</p>	<p>(♡26日のつづき) 日本味めぐり～秋田県～②</p> <p>秋田県は大根の消費量が全国1位ということなので、副菜は切干し大根を使ったはりはり漬けにしました。秋田では切干し大根ではなく、いぶりがっこという、囲炉裏でいぶした大根の漬物物を使って作ることもあるそうです。いものご汁の「いものこ」はさといもを指す方言で、舞茸などのきのこや季節の野菜とさといもと一緒に煮こんだ汁物です。秋田県横手市の小中学校では、秋の行楽シーズンに、みんなでいものご汁を調理していただく「なべっこ遠足」という行事が行われているそうです。秋田県は青森県や岩手県に隣接しており、りんご栽培が盛んな地域もあるため、今回は青森県の回で好評だった赤黄2色のりんごをデザートにしてみました。</p>			

