きゅうしょくだより

2021年 12月号

2021 年も最後の月となりました!だんだんと厳しい寒さがやってきますが、
体を温める料理を食べて、手洗い、うがいをしっかりして
元気に新年を迎えましょう。

冬に美味しいなべ料理

なべ料理は、具材や味付けによって和風・洋風・中華風など、変化をつけて楽しむことができます。
また、野菜だけでなく、肉や魚、豆腐などいろいろな食材を煮込むため、スープには、食材のうま味や
栄養素がギュッと詰まっています。寒い冬は、家族で食卓を囲んで食べる鍋料理で、
心身ともに温まりましょう!!

好きななべ料理　ベスト3

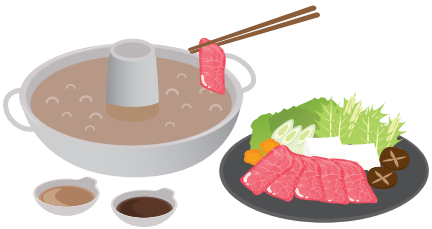
1位　すきやき



2位　しょうゆ味のなべ
（寄せ鍋、ちゃんこ鍋など）



3位　しゃぶしゃぶ



出典：ミツカン情報ファイル「ミツカン鍋定期調査 2017 年度」

★ なべ料理だけでなく、スープやシチューなどの温かい料理もおすすめです!
裏面にレシピを紹介していますので、作ってみてください!

12月25日　クリスマス

クリスマスは英語で「Christmas」と書き、これは「Christ（キリスト）の mass（礼拝）」
という意味で、イエス・キリストの誕生を祝う聖なる日とされています。
教会ではミサ（礼拝）をして賛美歌をうたい神聖な時を過ごします。
ご自宅にツリーをかざったり、美味しいご馳走やクリスマスケーキを食べて、
家族で楽しい時をすごしてはいかがでしょうか。



キッズチャレンジクイズ

クリスマスに食べるケーキはどれでしょう？

1



2



3



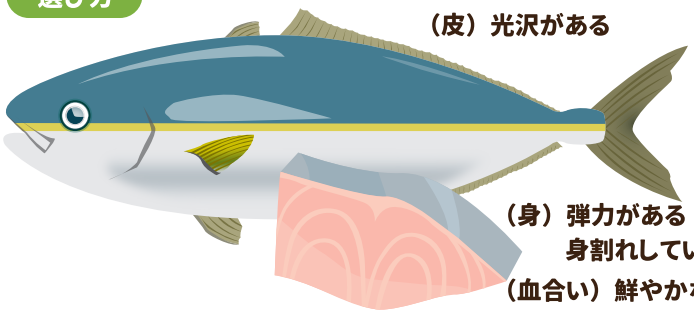
正解：③　クリスマスの伝統菓子でブッシュは"薪"、ノエルは"クリスマス"を意味し、"クリスマスの薪"をイメージしたケーキです。

SHIDAX
人と社会を健康に美しく

© 2021 シダックス栄養士会

きせつの食べ物探偵団♪　「ブリ」

選び方



（皮）光沢がある

（身）弾力がある
身割れしていない
（血合い）鮮やかな赤色

＊栄養価＊

たんぱく質（筋肉を作る材料）

＊豆知識＊

ブリは、出世魚です。出世魚とは、稚魚から成魚までの
魚の成長に応じて異なる名前で呼ばれる
（出世をするように名前が変わっていく）魚のことをいいます。
ブリは鯛と同じく、縁起の良い魚として、
めでたい席や門出を祝う席でよく食べられます。

つくろう食べよう お料理大好き！

きせつの食べ物で料理

ぶりの照り焼き

フライパン一つで簡単に出来るレシピです！



材料：2人分

ブリ	160g（2切れ）	油	適量
調味料A 醤油	36g（大さじ2）	シシトウ	16g（4本）
調味料A みりん	37.5g（大さじ2強）		
調味料A 酒	7.5g（大さじ1/2）		

作り方はこちらから

寒い冬におすすめの料理

きのこのクリームスープ

しめじをほぐしたり、鍋に具を入れてもらったり、お子様にも手伝ってもらいましょう。



材料：2人分

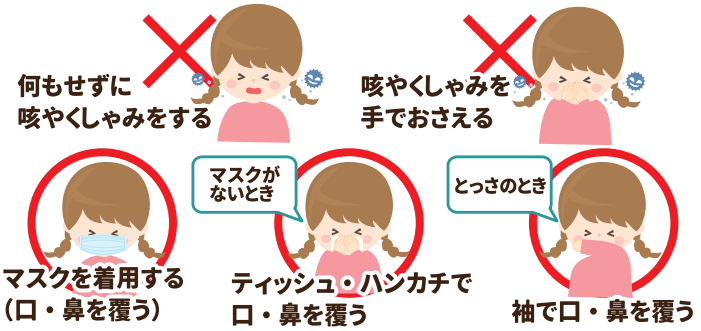
ベーコン	20g（1枚）	調味料A 水	100ml
タマネギ	50g（1/3個）	調味料A コンソメ（顆粒）	2.5g（小さじ1弱）
エリンギ	25g（1/4パック）	調味料A 塩	少々
しめじ	25g（1/4パック）	調味料A 胡椒	少々
薄力粉	4.5g（小さじ1・1/2）	食パン	65g（1枚）
牛乳	125g		

作り方はこちらから

咳エチケットで感染症予防対策を！

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。
咳やくしゃみをすると、ウイルスが2mほど飛ぶといわれています。
そこで、咳エチケットが必要となります。乳児は、咳エチケットを
することが難しいので、周りの大人が咳エチケットを心がけましょう。
咳エチケットや手洗いやうがいの習慣を、
お子様の成長に合わせて教えて、感染症の予防につなげましょう。

3つの咳エチケット



SHIDAX
人と社会を健康に美しく

© 2021 シダックス栄養士会

ソラレピ　ソラレピ　検索　食育レシピをもっと見たい方は PC・スマートフォン で検索!