

# 12月の台所便り

## 12月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 弁当の日は 13日(金)です。よろしくお願い致します。

2・30(月)	3・17・31(火)	4・18(水)	5・19(木)	6・20(金)	7・21(土)
甘辛揚げおかべ 里芋と柿のサラダ ひき肉ともやし炒め かぶの味噌汁	鶏肉の胡麻焼き 大根のから揚げ おからサラダ 里芋の味噌汁	ぶりの照り焼き 法蓮草の白和え 揚げごぼう 南瓜の味噌汁	根菜の味噌煮 豆苗和え物 ゆで卵 もずくすまし汁	魚の磯辺焼き 温野菜の塩もみ さつま芋と昆布の煮物 白菜の味噌汁	鶏とのおんかけ丼 じゃがいもの味噌汁
ヨーグルトクリーム 和え	青菜じゃこおにぎり	牛乳 スイートポテト	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 南瓜ケーキ	牛乳 柿
9・23(月)	10・24(火)	11・25(水)	12・26(木)	16(月)・27(金)	14・28(土)
鶏肉の甘酢照り焼き 甘辛レンコン 白菜の即席漬け	魚の小判揚げ 人参のみそ炒め キャベツの和え物 きのこのかき玉汁	豚肉の生姜焼き 煮豆 報連草のおかか和え 大根の味噌汁	鮭の塩焼き ブロッコリーの和え物 甘辛里芋 なめこの味噌汁	肉団子の甘酢あん 南瓜の甘煮 小松菜のサラダ もやしの味噌汁	牛丼 キャベツの味噌汁
牛乳 ヨーグルトケーキ	ぜんざい	牛乳 がね	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 豆乳蒸しパン	牛乳 バナナ

### 12月21日は「冬至」です

冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日。

この日を境に、太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。

冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われています。

ゆず湯に入るのは、「冬至」を湯治(お湯に入って病をなおすこと)とかけ、ゆずで「融通がききますように」という意味があったそうです。また、ゆずの果皮には、風邪予防や保湿によいとされるビタミンCや血行改善を促すと言われるヘスペリジンなどが豊富に含まれています。

### 冬野菜が美味しい季節です。

★冬野菜は、寒さから自分の身を守るために糖分を備えるので、甘みがあり体を芯から温める作用があります。

○体を温め、冷えを取り除く野菜

根菜類(玉ねぎ、人参、大根) 芋類(じゃがいも、サツマイモ、里芋)

葉茎菜類(ほうれん草、小松菜、ブロッコリー)

○体を温める野菜の特徴

- ・水分の含有量が少なく、水の比熱作用による悪影響が出にくいです。
- ・エネルギーを作る手助けとなるミネラルを多く含みます。
- ・繊維質のものが多く、胃腸の働きをよくして、便秘解消につながります。
- ・抵抗力を高めるビタミンCや血行を促進するビタミンEが豊富に含まれています。

### 米粉にできること

- ① 牛乳や豆乳に溶かすだけ。バターを使わず簡単にホワイトソースが作れる。
- ② 冷めても消えないとろみがつく
- ③ 揚げ物の衣に使うとサクッとあがる
- ④ ピザや粉もの料理に使える
- ⑤ 上新粉でもプリンなどの洋菓子も作れる

〈米粉と牛乳だけで作るホワイトソース〉

〈材料〉4人分

- 米粉 30g(大さじ2)
- 牛乳 250ml
- 塩 少々
- コショウ 少々

- 1.鍋に米粉と牛乳を入れてよく混ぜる
- 2.火にかけてとろみがつくまで混ぜながら加熱する
- 3.とろみがついたら塩コショウで味を調える

- ・小麦粉はバターで炒めると固まりやすい為、グルテンをコーティングするのに低温で混ぜないとだまになります。
- ・米粉や片栗粉は、水と熱が加わると糊状になる糊化が起こります。
- ・片栗粉は、糊化温度が低いため、手早く混ぜないと粉が集まったまま糊状になりダマになります。
- ・米粉は、糊化温度が高いため、ダマになりにくく、味つけしなくても、美味しく食べられます。バターで炒める事もなく、簡単にホワイトソースが作れます。

ホワイトソースは、焦げやすいので作るのが大変と思っていらっしゃる方はいませんか？米粉を使えば、牛乳と混ぜるだけでホワイトソースに！煮込んだ野菜と合わせると、シチューで美味しく頂けます☆かぶや大根も甘味がでて、美味しいですよ！！寒い日に、温かいシチューをぜひ、お試しください！！