

きゅうしょく たより

2025年
12月号

今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!!

おすすめ!なべ料理

すきやき



寄せ鍋、ちゃんこ鍋



しゃぶしゃぶ



★ 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



モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



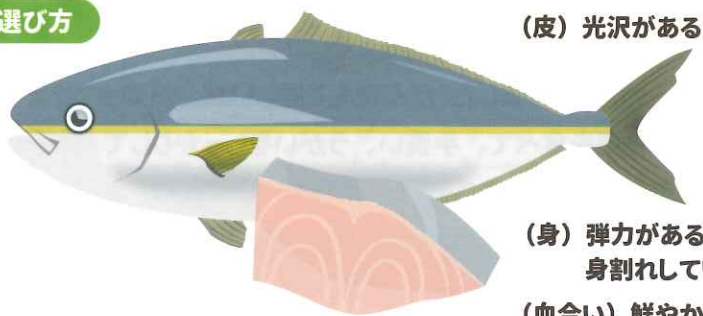
モグちゃんの
食育めりえや
「体をあたためよう」について
学べる情報はこちら!



SHIDAX
未来の子供たちのために

正解: ③ ツシコ・ノエル
フランスの伝統菓子で「ツシコ」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。

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

栄養素

ビタミンD

(腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける)

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と呼ばれる

(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。

関東：ワカシ (ワカナゴ)→イナダ→ワラサ→ブリ

関西：モジャコ→ワカナ→ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ

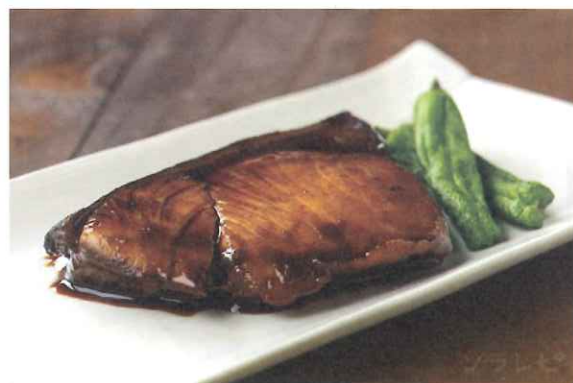


きせつの
食べ物で
料理

ぶりの照り焼き

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)
	みりん	37.5g(大さじ2強)		
	酒	7.5g(大さじ1/2)		



- ブリはキッチンペーパーなどで汚れをふきとり、混ぜ合わせた【調味料A】にブリを入れ、時々裏返ししながら、20分程漬け込む
- フライパンに油を引き、1のブリのみを入れて、焼き色がつくまで焼き、漬け汁の半分を加えて蓋をして2~3分蒸し焼きにする
- 蓋を取って、中火で残りの漬け汁を回しかけながら煮詰める

フライパン一つで
簡単に出来るレシピです!



寒い冬に
おすすめの
料理

きのこのクリームスープ

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)		コンソメ(顆粒)	2.5g(小さじ1弱)
エリンギ	25g(1/4パック)		塩	少々
シメジ	25g(1/4パック)		胡椒	少々
薄力粉	4.5g(小さじ1・1/2)			
牛乳	125g			



しめじをほくしたり、
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



- ベーコン、タマネギ、エリンギ、シメジを1cm角に切る
- 鍋にベーコンとタマネギを加えてしんなりするまで炒め、エリンギとシメジも加えてさらに炒める
- 野菜に火が通ったら、薄力粉を加え、粉っぽくなるまで混ぜたら、牛乳を加えてよく混ぜ、とろみがついたら【調味料A】を加えて中火で5分ほど煮込む

*小麦粉を具材と一緒に炒めることで油が小麦粉をコーティングし、その後の水分の吸収スピードが緩やかになるため、だまになりにくくなります

