

きゅうしよく 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、うがいをしっかりとっ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?



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いえや「体をあためよう」について学べる情報はこちら!



SHIDAX

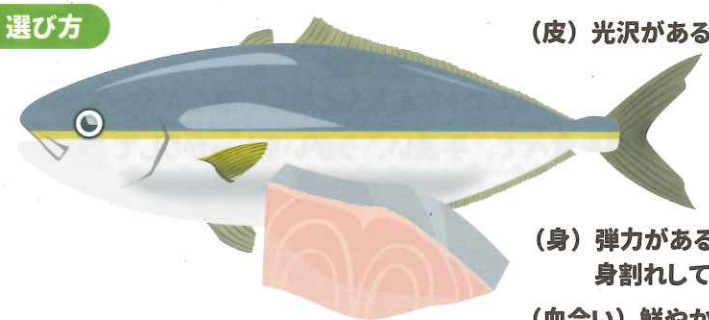
未来の子供たちのために

© 2025 シダックス栄養士会 No.2512

きせつの食べ物探偵団♪

「ブリ」

選び方



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
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)	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		



- 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

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



SHIDAX
未来の子供たちのために
© 2025 シダックス栄養士会 No.2512

シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式サイト