



12月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ビフィズス菌の日	3 みかんの日 	4 	5
6	7	8 	9	10 アロエヨーグルトの日	11	12 明太子の日
13 ビタミンの日	14 	15	16	17	18	19
20 ぶりの日 	21	22 冬至 はんぺんの日	23 	24 クリスマスイブ 	25 クリスマス 	26
27 	28	29	30 正月飾りの日	31 大晦日 		

今月の旬食材はコレ！

ほうれん草



ほうれん草のおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！

ほうれん草のおいしさを存分に味わえるレシピもご紹介するので、ぜひチャレンジしてみてくださいね！

➡ 2～3 ページでご紹介

今月の食育のおはなし

今月は、**ビフィズス菌の日**と**クリスマス**のおはなしをします。クリスマスにちなんだメニューを紹介するので、クリスマスを美味しく楽しみましょう♪

➡ 4 ページでご紹介

季節をもっと楽しく! ★12月2ページ★

ほうれん草



ほうれん草の旬は

11~2月

ほうれん草の選び方と保存方法

ほうれん草は**緑色の濃いもの**が良品です。葉先から乾燥するため、**葉先がピン**としているものを選びましょう。冬はできれば**露地もの**(屋外の畑で栽培された野菜など)を選んだ方が良いです。甘みが増して栄養価もアップしています。また、ほうれん草は乾燥しやすいため、袋から出して冷蔵庫に入れるとすぐに葉が乾燥して食べた時の食感も悪くなってしまいます。買ったその日のうちに、しめさせた新聞紙に包み、ビニール袋などに入れてから**冷蔵庫の野菜室**で保存します。ほうれん草は**土にはえている状態と同じように立てて保存**しておく方が鮮度が保たれます。

ほうれん草と
つみれの鍋

調理時間

15分

エネルギー

244kcal

塩分

1.1g

材料 (2人分)

・ほうれん草	1束
・長ねぎ	1/2本
・木綿豆腐	1/2丁
・なめこ	1/2袋

(A)

・鶏むねひき肉	150g
・長ねぎのみじん切り	20g
・しょうがのすりおろし	1/2かけ分
・塩	小さじ1/5
・酒	大さじ2
・かたくり粉	大さじ1

(B)

・だし汁	3カップ
・しょうゆ	大さじ1/2
・みりん	大さじ1/2
・塩	小さじ1/3



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- ほうれん草は大きいものは株を2~3つに割り、塩(分量外)を加えた熱湯でさっとゆでる。冷水にとって冷まし、水けを絞る。長ねぎは斜め薄切りにし、木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。
- (A)をよく混ぜ合わせてつみれをつくる。
- (B)を鍋に入れて煮立て、2をスプーンで落とし、中まで火を通す。
- 3に1、なめこを加えて、煮ながら食べる。

季節をもっと楽しく！★12月 3ページ★

ほうれん草に含まれる栄養素

ほうれん草



ほうれん草に多く含まれる栄養素は抗酸化ビタミンと呼ばれる**ビタミンA (β-カロテン)**、**ビタミンC**、**ビタミンE**などです。これらの栄養素をしっかりとすることで、**老化や免疫力低下などの原因といわれる活性酸素の働きを抑えてくれる**といわれています。「**ビタミンA・C・E (エース)**」と覚えておきましょう。また、β-カロテンやビタミンEは**脂溶性ビタミン**（油に溶ける性質がある栄養素）なので、油で炒めたり、**肉やナッツ類などの油脂を含む食品と一緒に食べると吸収がよくなります**。さらに、ほうれん草は女性に嬉しい栄養素の**鉄**や**葉酸**なども多く含んでいます。

ほうれん草の翁まぶし

調理時間

10分

エネルギー

18kcal

塩分

0.5g

材料（2人分）

・ほうれん草	1/2束
・おぼろ昆布	2g
・しょうがのあられ切り	小さじ1/2
(A)	
┌・だし汁	1/3カップ
└・しょうゆ	小さじ1
└・みりん	小さじ1/2



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- ほうれん草はたっぷりのお湯でゆでるか、または電子レンジで（600wで2～3分）加熱し、水にとって束ねて水けを絞り、3cmの長さに切る。
- 1にほぐしたおぼろ昆布、(A)を加えて和え、器に盛って、しょうがを散らす。

季節をもっと楽しく！★12月4ページ★

今月の食育のおはなし

12/2(水)

ビフィズス菌の日



ビフィズス菌の日は、ビフィズス菌入りの食品を食べることでおなかを良い状態に保ち、健康を維持してもらう目的として制定されました。大腸の善玉菌であるビフィズス菌と乳酸菌の割合は、なんと99.9%がビフィズス菌で、0.1%が乳酸菌。善玉菌が悪玉菌をやっつけて、**腸内環境のバランスを整える大切な役割**を果たしています。しかし、年齢とともにビフィズス菌は減ってしまうため、生きたまま腸まで届くビフィズス菌入りのヨーグルトなどの食品を**毎日摂取**することが推奨されています。栄養バランスの良い食生活を心掛けながら、毎日の食事に取り入れていけるといいですね。

12/25(金)

クリスマス



クリスマスの代表的な食べ物と言えば、チキン。昔は、七面鳥が一般的でした。しかし、日本では手に入りにくいなどの理由で代わりにローストチキンが食べられていました。その後、ケンタッキーの宣伝によってフライドチキンが浸透し、「**クリスマスに鶏肉を食べること**」が定着しました。ここ数年のクリスマスは平日のため、リースサラダなど**手軽で簡単に楽しめる**クリスマスメニューも人気です。今回は、簡単に作ることができて、クリスマスにぴったりな鶏肉を使ったレシピを紹介します。

チキンソテー

調理時間

20分

エネルギー

285kcal

塩分

1.7g



おいしいレシピ

材料 (2~3人分)

- | | |
|--|-----------|
| ・鶏もも肉 | 2枚(約500g) |
| ・小麦粉、片栗粉(肉まぶし用) | 適量 |
| ・エバラ黄金の味 | 適量(約100g) |
| ・付け合わせ
(フライドポテト、ミニトマト、
ローズマリーなど) | 適宜 |

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつけます。
- 2 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、1に薄くまぶします。
- 3 揚げ油を中温(160~170℃)に熱し、2を5~6分揚げ、熱いうちに「黄金の味」をからめて、出来上がりです。



提供 エバラ食品工業株式会社