



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 ひつみの日 	4
5 	6	7	8	9	10 アロエヨーグルトの日	11 胃腸の日 
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 かぼちゃの日 スープの日 	23	24 クリスマス イブ	25 クリスマス 
26 	27	28 	29	30 	31 大晦日 	

今月の食材はコレ！

まぐろ



まぐろのおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！まぐろ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、スープの日と冬至のおはなしをします。冬至にぴったりのメニューを紹介しますので、おい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★

まぐろの選び方と保存方法

まぐろは「さく取り」されて売られていることが一般的です。「さく」は、**筋目が平行に入っているもの**を選びましょう。また、ドリップ(水分)や黒い斑点がなく、**色鮮やかなもの**を選ぶと良いでしょう。

まぐろは買ったらすぐに食べるのが基本ですが、保存したい時は「漬け(1~2日)」や「漬けの冷凍(1週間程度)」がおすすめです。

#6 じり



まぐろの旬は、

12~1月

まぐろのカルパッチョ

調理時間

10分

エネルギー

67kcal

塩分

0.7g



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料 (2人分)

・まぐろの赤身	120g
・リーフレタス	80g
・セロリ	40g
・玉ねぎ	20g
・ラディッシュ	20g

(A)

・オリーブ油	小さじ2
・酢	大さじ1・1/3
・塩	小さじ1/3
・しょうゆ	小さじ2/3
・こしょう	少々
・わさび	少々

作り方

- 1 レタスは小さくちぎる。セロリは斜めに薄く切る。玉ねぎは薄切りにする。レタス、セロリ、玉ねぎを水にさらして水けをきる。
- 2 器にレタスとセロリを敷き、まぐろを薄くそぎ切りにして並べ、玉ねぎと4つ割りにしたラディッシュを飾る。
- 3 (A)を混ぜて、食卓に出す前にかける。

季節をもっと楽しく！★12月3ページ★

まぐろに含まれる栄養素



まぐろは部位によって肉質や栄養素の含まれ方が異なり、「赤身部分」は、豊富なたんぱく質やDHA・EPAなどが含まれています。また、脂質の多い腹部の周りの部位である「とろ」は、滑らかな舌触りとあぶらのうま味を感じられますが、その分カロリーも高め。刺し身5切れ(約65g)のエネルギーは、赤身:75kcal、とろ:200kcal。食べすぎに気を付けながら、生や焼き、鍋などで美味しくいただきます。

まぐろとねぎの串焼き

調理時間
5分エネルギー
93kcal塩分
0.9g

提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料 (2人分)

- ・まぐろ 1/2さく(100g)
- ・長ねぎ 1本
- (A)
- ┌・酒 大さじ1
- ├・しょうゆ 小さじ2
- └・みりん 少々
- ・七味とうがらし 少々

作り方

- 1 まぐろは1.5cm角に切る。ねぎは1.5cm長さに切る。
- 2 1を串に刺し、フライパンまたは焼き網で焼く。
- 3 (A)を合わせて電子レンジで煮立て、たれを作る。
- 4 2を器に盛り、3のたれを塗り、七味とうがらしをふる。

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

12/22(水)
スープの日

「いつ(12)もフーフー(22)とスープをいただく」という語呂合わせから。スープは、胃や腸に負担をかけることなく、スムーズに体内に吸収されやすく、食材の栄養を丸ごとムダなく摂取することができます。体の内側からじわじわと温めて体調を整えてくれるので、スープを普段の食事に上手く取り入れて、健康な体づくりを目指していけるといいですね。

12/22(水)
冬至

冬至とは二十四節気の1つで、1年の中で夜が最も長く、昼が短い日。柚子を使ったゆず湯に入り、カボチャを食べるのが有名です。黄色は魔除けの色とされていたため、柚子を入れたお風呂に入る事で「邪気を祓う」、カボチャを食べる事で、「無病息災」を祈りました。また、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるとも言われています。今回は、冬至の日にぴったりのメニューを紹介します。

すいとん風みそ汁

調理時間
15分エネルギー
125kcal塩分
1.6g

材料 (2人分)

【具材】

- ・かぼちゃ 80g
- ・玉ねぎ 1/4個(60g)
- ・餃子の皮 6枚

【調味料】

- ・丸の内タニタ食堂の減塩みそ 大さじ2
- ・だし汁 360cc

作り方

- 1 かぼちゃは、厚さ1cmの一口大に切る。玉ねぎは、厚さ1cmのくし切りにする。餃子の皮を4つに折りたたんで指でぎゅっとつまんで広がらないようにくっつける。
- 2 小鍋にだし汁を煮立て、かぼちゃと玉ねぎを入れて1分程煮たら1の餃子の皮を入れて2~3分弱火で煮て、「丸の内タニタ食堂の減塩みそ」を溶き入れ、お椀によそう。



提供 マルコム株式会社