

## 食育だより

今月の  
おすすめメニュー

## 大根と厚揚げうま煮

## &lt;材料&gt;

- ・大根 80g
- ・人参 50g
- ・牛肉 50g
- ・しめじ 30g
- ・こんにゃく 40g
- ・厚揚 100g
- ・小ネギ お好みで
- ・濃口醤油 小さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・オイスターソース 小さじ2
- ・三温糖 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1

## &lt;作り方&gt;

- ①大根と人参はイチョウ切りにする。こんにゃくは1cm弱角の薄切り、しめじは小さめに切る。厚揚は短冊に切り油抜きする。（ザルに入れて熱湯をかける）
- ②鍋にごま油を入れて火にかけ、大根と人参を炒める。大根に少し焼き目がついたら牛肉を加え炒める。しめじ、こんにゃく、厚揚、調味料を加えたら、材料が浸るくらい水を加え落とし蓋をして煮汁が少なくまで煮る。
- ③仕上げにお好みで小ネギを散らす。

作り方の動画は、めばえ学園の公式YouTubeよりご覧になれます。  
web上で「めばえ学園」などと検索しても動画は表示されませんので  
めばえ学園のHP「食育だより」よりお進みのうえご覧ください。



12月

## 旬の野菜をご紹介します

## だいこん



大根は寒い季節になると甘みが増して、冬の食卓にぴったりの野菜です。白い根っこ部分には、食べ物の消化を助ける成分が入っていて、お腹の調子を整えてくれます。緑の葉っぱの部分には、骨を丈夫にするカルシウムや、元気な体をつくる鉄分などの栄養がたくさん含まれています。葉っぱも捨てずに、炒め物やふりかけなどにするとおいしく食べることができます。

## &lt;栄養効果&gt;

- ・整腸作用
- ・生活習慣病の予防
- ・デトックス効果
- ・抗菌効果
- ・殺菌効果
- ・ガン抑制効果
- ・ストレス解消
- ・免疫力の強化
- ・消化促進効果

## ブロッコリー



ブロッコリーは、栄養がたっぷりつまった緑の野菜です。特にビタミンCが多く、風邪をひきにくい体づくりに役立ちます。そのほかにも、体を元気にするたんぱく質や、腸の調子を整える食物繊維、骨や血をつくる栄養など、子どもの成長にうれしい成分がたくさん含まれています。

## &lt;栄養効果&gt;

- ・疲労回復
- ・ガンの予防
- ・風邪の予防
- ・老化防止効果
- ・抗酸化作用
- ・動脈硬化予防
- ・肌の再生を促す効果
- ・美白、美肌効果
- ・便秘予防