



みんなで食べよう！楽しく食べよう！ 冬のあったか鍋

寒さも厳しくなり、いよいよ鍋料理のおいしい季節です。鍋料理は、体と心の栄養が詰まった優れたものです。材料を切って煮るだけ！と簡単にできます。魚、肉、野菜といろいろな具材が入っていて栄養のバランスもよく美味しくいっぱい食べられます。また、みんなで鍋を囲んで食べるとコミュニケーションも多くなります。家族そろって顔を見合わせ楽しく食べることは、子どもにとってすばらしい食事になります！

おいしいだしの作り方

材料 < 4人分 >

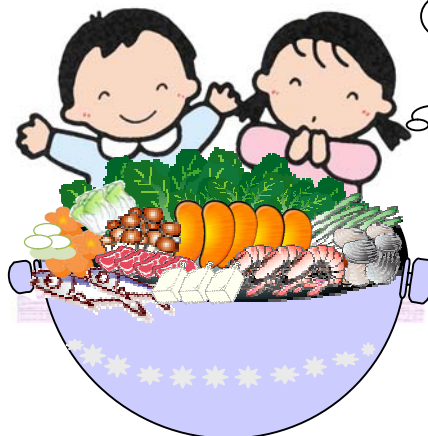
だし昆布・・・ 10cm 角

かつお節・・・ 8g

水・・・ 600cc

水からだし昆布を入れて火にかける。沸騰した後、かつお節を入れ弱火にする。再度沸騰後5、6分火にかけ、だし汁をつくる。

調味料で好みの味に整える。



大根・人参などの野菜を型抜きして入れても楽しいですね。

旬の野菜は栄養価が高く、味もぐっと濃く美味しくなります。季節の野菜を活用すれば、美味しくて体によいメニューを作ることができます。

「人物イラスト わたなべふみ」

おやこで クイズにチャレンジ

(1) 次の野菜の中で、冬が旬の野菜はどれでしょうか？



大根



ブロッコリー



キャベツ



たけのこ



ピーマン



しいたけ



白菜



ほうれん草



なす



ごぼう



きぬさや



れんこん



トマト

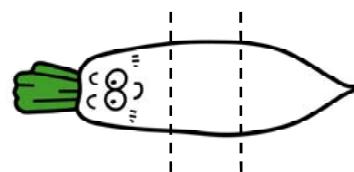


きゅうり



おくら

(2) 大根の辛いところは上・中・下のどこでしょうか？



㊦ 上(葉に近いところ)

㊧ 中

㊨ 下

答(1)大根・ブロッコリー・ごぼう・ほうれん草・れんこん・白菜 (2)ウ

