



食育教室 プログラム

栄養士監修

旬の野菜を食べ
て寒い冬を元氣
に過ごそう！

冬野菜を食べて寒さに負けない身体作り！

朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の訪れを感じる季節になりました。
この時期に旬を迎える野菜は甘味が増えて栄養価も高く、身体を温め
て免疫力を高める効果が期待出来ます。今月は「白菜」と「ほうれん
草」に注目してみたいと思います。



栄養士
久保菜保美

食育教室開催日：令和7年 11月 24日（月）



★11月の献立★

【白菜とほうれん草のシチュー・ブロッコリーの和え物・パン】
午後：ランチョンマット作り



★主な献立予定★

※メニューは変更になる場合もございます。

11月

- ★白菜とほうれん草のシチュー
- ★ブロッコリーの和え物
- ★パン



12月

- ★さつまいもとレンコン照り焼き風
- ★大根もち
- ★具だくさんみそ汁
- ★ごはん



1月

- ★ロールキャベツ
- ★スープ
- ★ごはん
- ★ロールケーキ



2月

- ★菜の花の彩りパスタ
- ★コンソメスープ
- ★グリーンサラダ



3月

- ★たけのこご飯
- ★アスパラの炒め物
- ★季節のお味噌汁



4月

- ★お花の手まり寿司
- ★新玉ねぎと豚ひき肉のハンバーグ
- ★お吸い物



5月

- ★鶏肉と人参の蒸し煮
- ★かぼちゃのそぼろ煮
- ★季節の野菜たっぷりみそ汁



6月

- ★豆ごはん
- ★ささみの梅と大葉はさみ揚げ
- ★わかめの中華スープ

