

# 食育教室 プログラム



LET'S  
COOKING!

冬の旬の食材「大根」  
「さつまいも」「れんこん」  
などに親しみ、季節の移り  
変わりを感じます。

栄養士監修

## 寒さに負けず冬を元気に過ごそう！

冬の旬の食材を知り、身体を温める効果や栄養について学びます。  
大根もちとは旬の大根の甘みと栄養を活かし、片栗粉を混ぜて焼くことで  
外はカリッ、中はもちもち食感が楽しめる人気メニューです。大根おろ  
しをすりおろす体験をしたり、成形したりする作業を通して食材への関  
心を高めます。



栄養士  
久保菜保美

食育教室開催日：令和7年12月26日



### ★12月の献立★

【さつまいもとレンコンの照り焼き風・大根持ち・具沢山みそ汁・ごはん】

午後：草木染め体験



### ★主な献立予定★

※メニューは変更になる場合もございます。

#### 12月

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



#### 7月

- ★夏野菜たっぷり！ラタトゥイユ・チキン
- ★きゅうりの塩昆布和え
- ★とうもろこし蒸しパン
- ★スープ

