

令和4年

# 給食だより

# 12月号

社会福祉法人 雅福社会

みやび認定こども園



L R R Y C H R I S T M A S

今年も残すところわずかとなりました。朝晩ぐっと冷え、昼間は少し気温が上がったりと気温差で体調を崩さないよう気をつけましょう。

冬と言えば身体が温まるものが食べたくなりますよね。給食では、クリームシチューや冬野菜カレーといった身体が温まる冬メニューを取り入れました。園児からも「クリームシチューが食べたい！」とのリクエストがありました☆今月はクリスマス会も予定していますので、楽しみいっぱいですね。



## 冬至ってなあに？



●12月21日（月）は冬至（トゥンジー）の日です。この日は一年で最も昼間が短く、夜が長くなる日です。

全国的に、冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べるという習慣がありますが、沖縄では冬至の日に“トゥンジージューシー”という田芋を使った炊き込みご飯を作り、火の神（ヒヌカン）や仏壇にお供えをし家族で頂くという、家族の健康と子孫繁栄を願う習慣があります。

田芋は親芋に子芋、孫芋が連なってできることから子孫繁栄の縁起の良い食べ物として沖縄の伝行事には欠かせない食材です。

沖縄でも寒い時期に入る冬至に家族みんなで食べて、元気に冬を乗り切りましょう！

## 冬野菜のこと知ってるかな？



ほうれん草

ビタミンC、鉄分など栄養豊富な緑黄色野菜です。年中親しまれていますが、冬が一番おいしい季節となります。



はくさい

カリウム、カルシウム、ビタミンKが含まれ、骨の健康や血液凝固作用に働く栄養素です。



だいこん

冬に甘みが増し、消化酵素で胃腸の動きを整えてくれる役割が期待できます。



毎月19日は  
「食育の日」です★

## ◆納豆アンダンスレシピ◆

\*材料\*(1人分)

ひき割り納豆	10g	Ⓐ	三温糖	2g
ツナ缶	8g		赤みそ	5g
おろし生しょうが	少々		みりん	1g

☆作り方☆

- ①鍋を熱し、ツナ、おろししょうがを炒める。
- ②納豆、Ⓐの調味料を加え、馴染むまで炒める。  
この時焦げないよう注意しながら炒める。
- ③納豆とⒶの調味料が馴染んだらできあがりです。  
納豆の量はお好みで調整してくださいね♪

## ◆大晦日の年越しそば◆



一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」と言います。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したと言われており、家族や大切な人の長寿や健康を願いながら食べます。沖縄の年越しそばは沖縄そばが定番ですが、他県ではそば粉からできた日本そばが主流です。そばのように細く長く過ごし、その年の災いを断ち切るという意味もあるそうです。

# 12月の献立

令和4年 みやび認定こども園

日	こんだて	おやつ	(あか) 血や肉をつくる	(きいろ) 熱や力になる	(みどり) 体の調子を整える
1日(木)	ご飯 野菜炒め チキンナゲット ミートボール 豚汁 果物	黒糖ケー キ 牛乳	卵 豚肉 ポーク みそ ひじき 豆腐 牛乳	米 ごま さといも 小麦粉 さつまいも 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん 白菜 パプリカ 大根 キャベツ ごぼう ねぎ 果物
2日(金)	玄米ご飯 魚のタルタルソース焼き 筑前煮 じゃが芋のみぞ汁 果物	芋天ぷら 牛乳	白身魚 卵 鶏肉 わかめ 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 じやが芋 小麦粉 油 ケー キミックス	玉ねぎ ピーマン バセリ ごぼう たけのこ 大根 人参 椿芽 豆苗 果物
3日(土)	豚丼 冬瓜のみぞ汁 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 コーンフレーク ココア	玉ねぎ 人参 椿芽 冬瓜 ほうれん草 果物
5日(月)	黒米ご飯 さばのみぞ煮 果物 クーフィリチー 豆腐のみぞ汁	サーティーアンダギー <sup>牛乳</sup>	さば 昆布 豚肉 卵 みそ 牛乳	米 黒米 砂糖 こんにゃく 油 小麦粉	キャベツ 切干大根 人参 生姜 えのき ほうれん草 果物
6日(火)	カレーライス キャベツのサラダ わかめスープ 果物	おやつパン 牛乳	豚肉 ちくわ 豆乳 卵 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 バター ごまドレッシング 食パン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース キャベツ しめじ コー ン 果物
7日(水)	あわご飯 わかめのみぞ汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 人参しりしり 果物	セサミクッキー <sup>牛乳</sup>	鶏肉 卵 わかめ みそ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ 油 小麦粉 ごま バター 砂糖	しょうが にんにく レモン 玉ねぎ りんご キャベツ コーン 人参 にら 大根 長ねぎ 果物
8日(木)	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き 麩チャンブルー もずくのすまし汁 果物	ココアケー キ 牛乳	白身魚 みそ 糸かつお 卵 豚肉 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 車麩 そうめん 小豆 ケー キミックス バター	生姜 きゅうり 小松菜 人参 ねぎ 果物
9日(金)	わかめご飯 焼きししゃも 野菜天ぷら 白菜の梅和え おつゆ麩のみぞ汁 果物	ロッククッキー <sup>牛乳</sup>	わかめ 卵 ツナ みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつまいも バター	南瓜 白菜 人参 きゅうり にんにく 玉ねぎ 大根の葉 果物
10日(土)	☆☆生活発表会☆☆				
12日(月)	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜炒め ゆし豆腐 果物	プラウニー <sup>牛乳</sup>	豚肉 みそ 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 小麦粉 ケー キミックス 砂糖	キャベツ 人参 にら 南瓜 玉ねぎ 生姜 貝割大根 果物
13日(火)	△△ お弁当会 △△				
14日(水)	麦ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ ミネストローネ 果物	チーズサブレ 牛乳	合挽ミンチ 卵 ひじき 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖 マカロニ バター ケー キミックス 油	玉ねぎ にんにく グリーンピース コーン ほうれん草 人参 いんげん えのき ねぎ 果物
15日(木)	あわご飯 わかさぎの南蛮漬け 白菜の梅和え 厚揚げのみぞ汁 果物	しそひじきおにぎり お茶	きんめいたい 豆腐 豚ミンチ みそ 卵 ツナ ひじき 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 ごま油 小麦粉 バター	白菜 生姜 人参 いんげん かぶ しめじ 大根の葉 果物 きやべつ ほうれん草
16日(金)	麦ご飯 沖縄風煮つけ 白和え アーサ汁 果物	芋ケー キ 牛乳	豚肉 ちくわ 厚揚げ 豆腐 卵 ツナ 牛乳	米 押麦 ゴマドレ 砂糖 さつまいも 油 ごま	大根 人参 南瓜 きゅうり えのき 長ねぎ 果物
17日(土)	チキン照り焼き丼 果物 冬瓜のすまし汁	クラッカー チーズ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖	人参 冬瓜 からし菜 ねぎ 果物
19日(月)	麦ご飯 さばの塩焼き 千切りイリチー <sup>きゅうり</sup> のおかか和え 鶏と冬瓜のみぞ汁 果物	チョコチップクッキー <sup>牛乳</sup>	白身魚 糸かつお 豚肉 鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 油 砂糖 こんにゃく 小麦粉 チョコチップ	生姜 きゅうり 切干大根 人参 椎芽 冬瓜 小松菜 果物
20日(火)	ご飯 クリームシチュー 果物 チキンナゲット 青葉のソテー	野菜ヒラヤーチー <sup>牛乳</sup>	鶏肉 卵 牛乳 みそ	米 バター 砂糖 マヨネーズ	南瓜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー <sup>ほうれん草</sup> キヤベツ 果物
21日(水)	カレーライス 大根サラダ 冬瓜のすまし汁 果物	メープルスコーン 牛乳	鶏肉 ちくわ 青さのり 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じやが芋 バター ごま油 ケー キミックス 砂糖	生姜 大根 人参 ピーマン なす えのき ねぎ 果物
22日(木)	スパゲッティーミートソース 果物 コールスローサラダ コンソメスープ	おやつパン 牛乳	合挽き ツナ 牛乳	スパゲッティー 砂糖 菓子パン	人参 椿芽 ごぼう ねぎ ほうれん草 パプリカ 大根 きゅうり 果物
23日(金)	☆誕生日 & クリスマス会☆ ふりかけご飯 チキン唐揚げ ブロッコリー チーズ焼き 果物 ワインナー ミートボール わかめスープ	クリスマスケー キ りんごジュース	鶏肉 卵 ツナ ミートボール ワインナー	米 油 小麦粉 パン粉 カレー粉 春雨 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく ブロッコリー きゅうり 人参 果物
24日(土)	ピビンバ丼 春雨中華スープ 果物	ピスコ ミニゼリー <sup>牛乳</sup>	豚肉 チーズ 豆腐 わかめ み そ のり 牛乳	米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 椎芽 南瓜 きゅうり 大根 生姜 にんにく ねぎ えのき 果物
26日(月)	あわご飯 麻婆豆腐 中華サラダ もずくのすまし汁 果物	ごまケー キ 牛乳	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 ごま 春雨 ラード 小麦粉	椎芽 人参 玉ねぎ たけのこ にら にんにく 生姜 キヤベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 果物
27日(火)	麦ご飯 焼肉 野菜炒め ブロッコリー 青菜とこんにゃくソテー <sup>もずく</sup> すまし汁 果物	人参スコーン 牛乳	鶏ミンチ 豆腐 ツナ もずく 卵 豆乳 牛乳	米 もちきび パン粉 片栗粉 ごま 糸こんにゃく 油 砂糖 ケー キミックス チョコチップ	玉ねぎ れんこん ブロッコリー <sup>生姜</sup> 小松菜 人参 ねぎ 果物
28日(水)	三枚肉そば 白和え 果物	いりこ菜おにぎり お茶	豚肉 かまぼこ 豆腐	沖縄そば 砂糖 ごま ごま油	ねぎ 小松菜 人参 果物 たけのこ 人参 椿芽 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。



# 12月の離乳食献立表<その1>

令和4年 みやび認定こども園

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5~6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7~8ヶ月	後期 9~10~11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参つぶし煮 白菜とひじきのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 白菜とひじきの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料) 米 ささみ 人参 白菜 ひじき 玉ねぎ 果物			さつま芋 りんご
2	10倍粥 じゃが芋のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみぞ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 大根 人参 果物			しらす わかめ いんげん
3	10倍粥 豆腐ときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料) 米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 冬瓜 果物			さつま芋 南瓜
5	10倍粥 キャベツのペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 切干大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 切干大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 白身魚 キャベツ 切干大根 人参 ほうれん草 果物			鶏ミンチ 玉ねぎ わかめ
6	10倍粥 プロッコリーと人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとプロッコリーのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとプロッコリーの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	南瓜とバナナの豆乳煮
火	(主な材料) 米 ささみ プロッコリー 玉ねぎ 人参 わかめ 果物			野菜おじや
7	10倍粥 豆腐と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋と人参の柔らか煮 キャベツのみぞ汁 果物	南瓜 バナナ 豆乳
水	(主な材料) 米 豆腐 さつま芋 チンゲン菜 人参 キャベツ 果物			しらす 大根 わかめ
8	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 魚ときゅうりのつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 魚ときゅうりの柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 白身魚 冬瓜 きゅうり 人参 玉ねぎ 果物			ささみ 小松菜 人参
9	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり ほうれん草 果物			さつま芋 人参 プロッコリー
10	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 玉ねぎと青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	みかんサラダ
土	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 わかめ 果物			オレンジ りんご
12	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 果物			ささみ 人参 プロッコリー
13	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとプロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆乳入りさつま芋 果物	全粥 ささみとプロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 豆乳入りさつま芋 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ プロッコリー 大根 人参 さつまいも 豆乳 果物			もずく 鶏ミンチ キャベツ
14	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 人参のそぼろ煮 青菜とひじきのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 人参のそぼろ煮 青菜とひじきの柔らか煮 わかめのみぞ汁 果物	さつま芋のオレンジ煮
水	(主な材料) 米 鶏ミンチ 人参 ほうれん草 玉ねぎ ひじき わかめ 果物			さつま芋 オレンジ
15	10倍粥 白菜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 魚といんげんのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 魚といんげんの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料) 米 白身魚 白菜 人参 いんげん 玉ねぎ 果物			ツナ キャベツ ほうれん草

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

# 12月の離乳食献立表(その2)

令和4年 みやび認定こども園

回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5~6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7~8ヶ月	後期 9~10~11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
16	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 豆腐 きゅうり 大根 人参 小松菜 果物			ささみ 玉ねぎ 南瓜
17	10倍粥 人参と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと白菜のつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと白菜の柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料) 米 ささみ 人参 ほうれん草 白菜 わかめ 果物			しらす ブロッコリー 南瓜
19	10倍粥 冬瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚ときゅうりのつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 魚ときゅうりの柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 白身魚 冬瓜 人参 きゅうり 小松菜 果物			鶏ミンチ いんげん 玉ねぎ
20	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のクリーム煮 キャベツとブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜のクリーム煮 キャベツとブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ 南瓜 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 果物			豆腐 人参 ほうれん草
21	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とキャベツのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 豚肉とキャベツの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 なすのみそ汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料) 米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ なす 果物			ツナ 玉ねぎ わかめ
22	10倍粥 ゆで豆腐 すまし汁	人参粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 ゆで豆腐 果物	人参粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 ゆで豆腐 果物	じやが芋と南瓜煮
木	(主な材料) 米 人参 鮭 玉ねぎ ゆで豆腐 大根 きゅうり 果物			じやが芋 南瓜
23	10倍粥 キャベツとブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 キャベツとブロッコリーのつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 キャベツとブロッコリーの柔らか煮 トマトスープ 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 ささみ キャベツ ブロッコリー 人参 トマト 果物			鶏ミンチ きゅうり さつま芋
24	10倍粥 人参ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	南瓜の豆乳煮
土	(主な材料) 米 白身魚 人参 きゅうり キャベツ 白菜 果物			南瓜 豆乳
26	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 冬瓜スープ 果物	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 冬瓜スープ 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ 人参 キャベツ チンゲン菜 冬瓜 果物			しらす 玉ねぎ わかめ
27	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 小松菜 玉ねぎ もずく 果物			ツナ 人参 ブロッコリー
28	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参のつぶし煮 さつま芋の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	南瓜とりんごの豆乳煮
水	(主な材料) 米 ささみ さつま芋 人参 玉ねぎ 果物			鶏ミンチ 小松菜 南瓜

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 离乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

## 食事の前後には手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大事です。



## 離乳食にも便利なかほちゃ

今年は12月22日(木)に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃは昔から、冬場のかぜ予防に欠かせなかった野菜です。体を温め免疫力を高めるなど、栄養たっぷりの食材です。

来年もよろしくおあがいします。