



# 栄 養 科 だ よ り



## イベント食 11月8日(金) 昼食



- ご飯
- カツ煮
- だいこんと葉の和え物
- 生果物 柿
- 味噌汁
- おやつ 抹茶プリン

2024年12月号

### 利用者様の感想

11/8 はリクエストがあったカツを卵でとじて提供。卵がボンボンしていたとの声もありましたが、全体的に好評で完食される方が多かったです。また生の果物はいつも好評です。

11/27: イベント食で中華風ご飯としてかに玉あんかけなどを提供しました。かに玉はとても好評でしたが、棒棒鶏風はいまいちのようでしたので、次回は検討して提供します。

## イベント食 11月27日(水) 昼食



- ご飯
- かに玉甘酢あんかけ
- 棒棒鶏風
- 杏仁豆腐
- 中華スープ
- おやつ ご当地おやつ

今月は美味しくなってきた大根を取り上げます。この時期に出回るのは秋冬大根です。12月~2月が旬になります。大根にはたくさんの酵素が含まれていますので紹介します。

- ① アミラーゼ(ジアスターゼ)はでんぷんの分解を助ける酵素です。胃酸をコントロールして胸やけ・胃もたれ・二日酔いなどを防ぎます。
- ② プロテアーゼはタンパク質を分解する酵素です。お肉やお魚を生の大根おろしに漬けておくと柔らかくなります。
- ③ リパーゼは脂肪を分解してくれる酵素です。
- ④ イソチオシアネートはすりおろした時など大根の細胞が破壊された時に生成される辛み成分です。肝臓の解毒作用を活性化させ、発がん性の毒性を抑制する働きがあります。また殺菌作用の効果もあります。

酵素は加熱してしまうと活性が失われてしまいます。大根おろしやサラダなど生で食べるメニューも取り入れてはいかがでしょうか。

### 大根の花



## 12月の予定

ご当地おやつ  
11月はシャトレーゼのお菓子でした。



### 行事食

- 12/24(火) クリスマスイブ オムライス・ロールキャベツ
- 12/31(火) 麺の日 年越しそば

### おやつセレクト

- 12/7(土) りんごおやき・人形焼き 栗あん
- クリスマスにケーキをお出しいたします。

### ご当地おやつ

- 12/28(土) 未定

変更になる場合もあります。ご了承ください。