



# 栄 養 科 だ よ り



## イベント食 12月19日 (木) 昼食



### ご飯

- あじなめろうフライ
- きゅうりとワカメの酢の物
- ヨーグルト和え
- 味噌汁

2025年1月号

### 利用者様の感想

12/19 揚げ物の日としてフライを提供しました。美味しいという方と残された方とわかれまして。ややパサパサしていたようでしたので、次回違う揚げ物に変更します。

12/24 : クリスマスとしてオムライスを提供。とても好評でした。主菜のロールキャベツはコンソメ煮でしたが、味が薄かったと意見があり、残食が多く感じました。ケーキはいちご・チョコから選んで頂きました。

## 行事食 12月24日 (火) 昼食



### オムライス

- 丸いロールキャベツ
- マカロニサラダ
- 杏仁豆腐
- コーンポタージュ

おやつ ケーキ苺orチョコ  
ペーストは星ゼリー

今月は温州みかんについて取り上げます。温州みかんにはビタミンAやC、食物繊維の他にB(ベータ)クリプトキサンチンなどの栄養素が含まれています。冬の食材ですが、旬は12月~1月となります。

B(ベータ)クリプトキサンチンとはリコピンなどと同じカロテノイドでオレンジ類(皮にも)含まれていますが、温州みかんには特に多く含まれています。骨粗鬆症や一部の癌、糖尿病、関節リュウマチ、動脈硬化の発症のリスクを下げる効果があります。

みかんの皮は食べられます。皮にはβクリプトキサンチンが果実より16倍も多く含まれています。

みかんジャム、みかん茶、サラダに入れるなど。またみかんの皮を干して陳皮を作ることで長期保存ができます。皮を食べるには、国産品を選び(輸入品は燻蒸という方法で農薬がかけられています)、水でしっかり洗いましょう。(日本で使用する農薬は特に体内に影響がないと言われてはいますが念のため)



ご当地おやつ  
12月は青森県のカスタードケーキりんごでした



## 1月の予定

### 行事。イベント食

1/1 (水) お正月 おせち盛り合わせなど

1/7 (火) 七草 七草がゆほか

### おやつセレクト

1/22 (水) にこにこ七福神人形焼き(あんこ・カスタード)

お正月に干支(巳) おやきを提供します。

### ご当地おやつ

1/31 (金) 梅林堂 ごまもちもち

変更になる場合もあります。ご了承ください。

