

栄 養 科 だ よ り



行事食 1月1日 (水) 昼食



五目ちらし寿司

おせち盛り合わせ

だて巻き・きんとん・寿かまぼこ

なます

お雑煮風汁物

おやつ 巳年おやき

利用者様の感想

お正月、五目ちらしは彩りが良かった、もう少し酢が効いていてほしい、おせち盛り合わせはもう少し食べたいとの声が聞かれました。また甘酒も提供しましたが、とても好評でした。

1/7：七草粥は美味しいとの声が多かったですが、もう少し塩味があったら良かったとも言われました。煮付けは美味しかったとのことです。おやつは季節を先取りして苺味を取り入れました。

行事食 1月7日 (火) 昼食



七草がゆ

鯖の煮付け

大根のそぼろあんかけ

小柚子缶

味噌汁

おやつ ハウンドケーキ苺

春の山菜

春は肝臓の働きが活発になり、冬の間体内にため込んだ脂肪や老廃物を排出し、冬の体から春の体へと変化する季節です。この肝臓の働きを助けてくれるのが、ふきのとうなどの山菜や菜の花、山うど、たけのこなど、「苦味」のある春の野菜です。

ふきのとうはふきの花のつぼみ状態の花茎(かけい)の部分で、食物繊維やビタミンE、K、葉酸を多く含んでいます。ワラビは若芽を食べます。地下茎からとれるでんぷんはワラビ粉として和菓子の材料になります。食物繊維、ビタミンB2、E、葉酸を含んでいます。ふきのとうにはピロリジジンアルカロイド類、ワラビにはプタキロサイドという天然毒が含まれることが分かっており、調理する場合は丁寧なく抜きが必要です。食べ過ぎに注意しましょう。他にうどやタラの芽、つくしなども春の山菜です。



2月の予定

行事。イベント食

2/3 (月) 節分 いなり寿司など

2/20 (木) 麺の日 ミートスパゲティ

おやつセレクト

2/6 (木) チョコバウムクーヘン・紅茶バウムクーヘン

2/17 (月) パンケーキ抹茶クリーム・きなこ黒蜜

ご当地おやつ

2/25 (火) なんばんショコラサンド 博多あまおう

変更になる場合もあります。ご了承ください。

ご当地おやつ
1月は梅林堂 胡麻もち
もち でした

