

# 栄 養 科 だ よ り

## イベント食 1月1日 (木) 昼食



- ちらし寿司
- おせち盛り合わせ
- 大根なます
- 雑煮風汁
- おやつ 練り切り 鯛

## イベント食 1月1日 (木) 夕食



- ご飯
- ぶりの照り焼き
- 信田巻きの煮物
- 白菜のゆずサラダ

### 利用者様の感想

1/1 はお正月の行事食を行いました。

10時：甘酒を提供。とても喜ばれました。

昼食：ちらし寿司は食べ終わるのがとても早く、皆さん美味しいと好評でした。おせち盛り合わせは美味しいとの声もありましたが、残す方もいたとのこと。

夕食：ぶりは軟らかく食べやすいと、白菜サラダは残す方がいたようなので、次回は味付けを変更します。

1/2 は金平ごぼうや黒豆を提供し好評でした。

### ☆ネギ☆

ネギは白い部分のある根深ネギ（淡色野菜）と緑の部分のみの葉ネギ（緑黄色野菜）があります。辛味と匂いのもとになっている成分は硫化アリルで、胃液の分泌を促し、食欲増進・消化促進・胃腸を健康にする働きがあると言われてています。硫化アリルは体内でアリシンに変化し、ビタミン B1 の吸収を高めて、疲労回復・睡眠改善の効果が期待されています。

根深ネギの青いところを切ったときにでるぬめりはフルクタンという成分で、食物繊維の一つです。また、青いところにはβカロテンやカルシウムなど白い部分にない栄養素も含まれているので、捨てずに使いましょう。

### ネギの選び方



## 1月の予定

### 行事・イベント食

- 1/1 (木) お正月行事食 1/7 (水) 七草
- 1/14 (水) 年明けうどん 1/16 (金) ・1/27 (火) 揚げ物

### おやつセレクト

- 1/19 (月) オレンジケーキ・フレッシュミルクケーキ

### ご当地おやつ 1/27 (火) 島根県 出雲のお福わけ

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 島根県 出雲のお福わけ でした

