



宝寿会 給食だより



冬至（とうじ）

今年は12月21日が冬至にあたります。一年で最も昼が短く夜が長い日です。この頃から次第に寒さも本格的になります。冷たい北風が吹いて気温は下がり、寒い日々が続きます。

魔除けとなり風邪をひかないとされるかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ります。大根・にんじん・れんこん・みかんなどの「ん」のつく食べ物を食べると運を呼び寄せるともされているので、大根を炊いて食べる習慣もあります。

12月の行事食メニュー

21日（土）冬至

おやつ
・ゆずゼリー

夕食
・ご飯
・南瓜挽肉フライ
・大根の煮物
・千切り野菜の和え物

25日（水）クリスマス

昼食
・カレーピラフ
・クリスマスハンバーグ
・キャベツとトマトのサラダ
・サンタさんのゼリー

おやつ
クリスマスカップデザート



31日（日）大晦日

夕食
・年越しそば
・天ぷら（2種）
・きゅうりと麩の酢の物



内容が変更になる場合があります

11/21（木） 喫茶 ～鍋～

特養の食イベントで寄せ鍋を作り提供しました♪



11/28（木） そばがき

ケアハウスにて、そばがきを作り提供しました！
そばがきは、そば粉に湯を加えて練り混ぜて塊にした、そばの団子のことです。そば粉100%で作られることがほとんどであり、細長いそばよりもかたんに作れるとあり、そば産地などではおやつとしても親しまれています。畑で採れたそばの実を挽くデモンストレーションも楽しんでいただきました♪



旬の食べもの

白菜・長ねぎ・かぶ・大根・ほうれん草
牡蠣・ブリ・みかん・洋梨



冷え性対策！

体を温める食べ物

☆地面で育つもの

地下で育つものは体を温めてくれます。冬は地下で育つ根菜類が旬を迎えます。

人参・れんこん・ごぼう・ネギ

☆発酵食品

発酵食品には体の代謝を良くする酵素が入っているため、体を温めてくれます。

味噌・納豆・醤油・チーズ・キムチ

★おススメの飲み物

<紅茶・ウーロン茶>

製造過程で発酵しているお茶。

<ココア・黒豆茶・赤ワイン>

ポリフェノールの血管拡張作用により血流を良好に。

<しょうが湯・しょうが紅茶>

しょうがに含まれるショウガオールが体を温めます。



◆ 年越しそば ◆

細く長く寿命が延びるように年越しそばを食べて、正月の年神様を迎え、一年の無病息災を願います。

いつ食べるのが正しい？

大晦日の朝食に年越しそばをという方は珍しいでしょうか年越しの日である大晦日ならいつ食べても大丈夫だそう。

年越しそばは、大晦日の予定を考慮した上で丁度いいタイミングで食べるというのが正解の時間になります。但し、年越しそばは大晦日に食べる縁起物と言われているため年を跨いで食べるのは昔から縁起が悪いとされていますので、ご注意ください。

