



宝寿会 給食だより



新春にあたり 皆さまのご健康とご多幸を 心よりお祈りいたします
本年もどうぞよろしくお願いいたします



新しく年を迎える1月は、ごちそうで胃腸が疲れやすい時でもあります。外気は下がり、室内で過ごすことが多くなりがちで、運動不足も手強い体に脂肪がたまりやすくなります。苦味のある野菜を取ることで体内を浄化し、高たんぱくで低脂肪の食材を上手に取り、体力を保ち免疫力の強化に努めましょう。鶏肉やエビなど、体を温めエネルギーを補う食材は冬の食卓に有効です。

12月の行事食

12/10 (火) 『忘年会』



まぐろ、サーモン、
玉子のお寿司を
提供しました！



ペースト食の方には
噛まずに食べられる
いなり寿司です♪

12/25 (水) 『クリスマス』



* 旬の食材 *

野菜：白菜・春菊・ほうれん草・小松菜・ゆりね
水菜・蓮根・人参・大根・かぶ
魚介：エビ・カニ・ヤリイカ・イダコ
カキ・赤貝・ツブ貝・あんこう・しらうお
ヒラメ・スズキ・ぶり

1月の行事食

1日 元旦

献立) 昼食

- ・赤飯
- ・赤魚の塩麹焼き
- ・筑前煮
- ・なます
- ・数の子



- ・栗きんとん
- ・伊達巻
- ・かまぼこ
- ・祝い汁
- ・みかん



2日 昼食 『ちらし寿司』



3日 昼食 『鶏ごぼうの炊き込みご飯』



15.16日 小正月 手作りおしるこ



29日 特養イベント 手作りおでん



その他、甘酒の提供も計画中です！
お楽しみに♪

おせち料理の意味ってなに??

数の子… 卵の数が多いことから「子孫繁栄」を願う縁起物
田作り… 片刈ワシを農作物の肥料として使った田畑が豊
作になったことにちなみ、五穀豊穰を願う。

黒豆… 邪気払いと、黒く日焼けするほどマメに勤勉に働け
るようにとの願います。

伊達巻… 形が巻物に似ている為、知識が増えるようにとの
願いが込められています。

昆布巻… 「こぶ」は「よりこぶ」に通ずるとして、
縁起がいいとされています。

栗きんとん… 豊かさや勝負運を願います。

黄金色に輝く財宝
にたとえて、豊かな
1年を願う料理です。



七草粥

1月7日の朝に七草粥を食べると1年を元気に過ごせると言われて
います。「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、
すすな、すすしろ」の七草を刻んでお粥に混ぜるのが一般的です。
地域によっては七草以外にもごぼうやにんじん、こんにゃくなどを
入れたり、味を付けた雑炊にしたりと地域それぞれの特色が見られ
ます。山形県など東北の一部では、七草粥のかわりに納豆汁を
食べる地域もあるようです。

