

MEAL NEWS

H31-7

【1月15日～1月30日の実施献立】

- ・ 鮭のちゃんちゃん焼き（北海道）
- ・ 白和え（群馬）
- ・ ゆず大根（群馬）
- ・ 生姜ごはん
- ・ のっぺい汁（新潟）
- ・ 南瓜ぜんざい（島根）



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
813kcal	30.3g	22.8g	3.3g

食事面からの風邪予防

気温が低くなり空気が乾燥する冬。この時期風邪を引きやすくなるのは空気中の細菌やウイルスが浮遊しやすくなるので、身体の中へ侵入しやすくなります。食事面からの体調管理をご紹介します。

たんぱく質

身体を守る細胞はたんぱく質からできています。

肉・魚・卵だけでなく、大豆製品なども積極的に摂りましょう。



ビタミンA

粘膜や皮膚を丈夫にしてくれます。

緑黄色野菜やレバーに多く含まれています。



ビタミン

身体の免疫細胞の働きを助けてくれます。

単色野菜やフルーツ（特にみかん・キウイ柿）に多く含まれています。



身体を温める食

食材の中には身体を温める機能を持ったものがあります。免疫機能は体温が上がると機能が良くなります。

根菜類・発酵食品・生姜、にんにくなどの薬味が効果的です。



これらの食材を意識して摂りましょう

「郷土料理」とは？

郷土料理とは、その土地独特の食材を使った昔から伝わる伝統的な料理です。地域で採れる食材を使ったり、他の地域ではみられない独特の味付けや特別な調理法で作られたりしています。郷土料理には地理的な特徴があったり気候的な特徴、またその土地の歴史や文化などの要素が大きく関係しています。

冬の郷土料理は特に肉・魚・根菜をふんだんに使用した鍋物が多いです。冬の風邪予防にはぴったりですね。古くから伝わる料理は無意識のうちに健康に暮らすための工夫が沢山なされています。



◆ 次回献立（2月6日～2月27日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

【ひなまつり】

- ・ ちらし寿司
- ・ 天ぷら3種
- ・ 鶏肉の桜蒸し
- ・ カニとわかめの酢の物
- ・ すまし汁（手まり麩）
- ・ 3色ミルクプリン

食品群別使用食材

1群	油揚 イクラ 海老 カニ 鶏卵 鶏肉
2群	わかめ 牛乳
3群	人参 三つ葉
4群	スナップえんどう 胡瓜 大根 筍 柚子 干し椎茸
5群	天ぷら粉 麩 米 片栗粉 酒
6群	油