

栄養だより 令和2年1月号



あけましておめでとうございます
今年もよろしくお祈りします



☆ 1月の行事予定 ☆

- 1月1日～3日 迎春料理
- 1月4日(土) 松花堂御膳
- 1月7日(火) 七草粥
- 1月11日(土) 鏡開き(ぜんざい)
- 1月15日(水) 小正月(小豆粥)
- 1月17日(金) 初観音(甘酒提供)
- 1月21日(火) 誕生会
- 1月28日(火) テイ食シク〈お好み焼き〉



— やせすぎについて —

ダイエットなどしていないのに、「やせてくる」状態は危険。病気やストレスなど何らかの理由で体重が減少する状態は要注意です。エネルギー不足の場合は、自分に合った食事量にふやす必要があります。食欲不振の場合は、食欲を増進させるために、味付けに変化をつけてみたり、やくみ、香辛料、酢やレモンなどの酸味を利用してみるのもよいでしょう。1日3食とり、主食・主菜・副菜そろえるように心がけましょう。牛乳、乳製品、果物も毎日とるようにしましょう。



鏡開きとは？

正月に神や仏に供えたかがみもちを下げて食べる、日本の年中行事である。神仏に感謝し、無病息災など祈って、供えられたおもちをいただき、おしるこ、おそうに、かきもち(あられ)などで食べる。



●12月の実施行事食



12月17日 誕生会

12月6日 世界の料理（スペイン）
パエリア、生ハムサラダ、白いんげん
のコンソメ、フルーツ



12月22日 冬至
味噌煮込みうどん、
南瓜いとこ煮
オレンジ



12月25日 クリスマス
ピラフ、鶏肉のマーマレード焼き、
ポテトサラダ、コーンスープ、
クリスマスカップケーキ



12月31日 年越しそば

