

# 令和7年12月栄養だより

## 12月の行事

11日（木）昼 野菜かき揚げうどん、奈良のつべ  
12日（金）昼 散らし寿司  
16日（火）昼 しょうゆラーメン、えびシユーマイ、杏仁豆腐  
**20日（土）おやつ クリスマススイーツプレート**  
23日（火）昼 ねぎとろ丼  
25日（木）昼 クリスマス（オムライス、唐揚げ、お浸し、ポタージュ）  
31日（水）夕 年越しそば



### ～吸収のしくみ～

食べ物が消化によって分解され、体内に取り込まれることを「吸収」といいます。小腸で主に栄養素と水が吸収されます。小腸は十二指腸、空腸、回腸の3つの部分から構成され、空腸、回腸の内壁はじゅ毛でおおわれており、この表面にはさらに微じゅ毛が生えています。微じゅ毛の表面にはここまで消化されてきた栄養素を種別的に選び、最小サイズの栄養素にして吸収する酵素が並んでいます。これを週末消化酵素といいます。例えば、麦芽糖はブドウ糖、たんぱく質はアミノ酸やペプチド、脂質のうち中性脂肪は脂肪酸とグリセロール、他の脂質のコレステロールやリン脂質とともに吸収されます。吸収された栄養素は血液やリンパ液に溶けて肝臓に運ばれ人からだに役立つよう処理してくれます。

## 12/11 奈良のっぺとは？

奈良のっぺとは、奈良の1年を締めくくる春日大社の「春日若宮おん祭」のご馳走料理として食べられています。大根や人参、里芋などのづ材をだし汁で煮込んだ精進料理です。やさしい味わいの奈良のっぺをご賞味ください。



## 12/22 冬至

冬至とは、1年で昼が一番短く夜は一番長くなる日の事です。一年で最も昼の時間が短いことから、冬至は運気が下がり身体も弱ると考えられていました。それを乗り越えるために栄養価の高いかぼちゃを食べることで無病息災を願う風習が生まれたと言われています。



クリスマス



## 年越しそば

年越しそばは、他の麺類に比べて切れやすいことから、1年の厄災や苦労を切り捨てて翌年に持ち越さないという願いを込めて年越しそばを食べるという説があります。年越しそばにはえび天が乗って食べ応えもあります。ぜひお楽しみに。



世界のクリスマスの料理の定番料理として七面鳥がありますが、日本では入手が困難なため鶏肉料理が定番化したそうです。キリストの降誕を祝うことで各国の伝統的な食文化やヨーロッパの習慣と結びつき、多様なケーキや焼き菓子なども生まれたそうです。



よいお年をお迎えください。

