



あけましておめでとうございます。
今年も栄養部一同、頑張っています！！

★今月の行事食★

- 1日 おせち料理
- 7日 七草粥
- 8日 誕生日食(赤飯)
- 11日 鏡開き(お汁粉)

※食種により異なります。

トレーに私物を乗せて
下膳しないで下さい。
(フタ、湯のみ、など)

おせち料理って？

おせち料理は**“めでたさを重ねる”**という
意味で縁起をかつぎ、願いを込めて重箱
に詰めて出されています。

黒豆……まめ(健康)に元気に暮らせるように
数の子…子孫繁栄

昆布……よろ“こぶ”

鯛……めで“たい”

田作り…豊年豊作の祈願

金団……色から財産、富を得る縁起もの

海老……腰が曲がるまで丈夫という長寿の願い。
また、赤色が魔除けの色とも言われている。

みりよく

食材の“味”力！

たこ



たこには、アミノ酸の一種である**タウリン**が豊富に含まれています。**タウリン**には、**コレステロール**を体外に排出する作用や**インスリン**の分泌を促進する作用があります。また、**肝機能の向上**に働きます。

亜鉛と**ビタミンE**も含まれていて、**細胞の老化**を抑制し、**新陳代謝**を高めます。

たこは、消化に時間がかかるので、胃腸の弱い方はやわらかく煮るなどの工夫をしましょう!!