



義明苑 給食便り



社会福祉法人 美明会 特別養護老人ホーム 義明苑

平成28年12月号

発行：栄養課

12月31日（土）大晦日



江戸時代には定着した日本の風習であり、蕎麦は麺類の中でも切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」という意味で、大晦日の晩の年越し前に食べるという。

日本で、年越し蕎麦を食べる人は、「57.6%」にも上り老若男女に深く定着している文化の様です。

「晩日蕎麦・大年そば・縁切り蕎麦・寿命蕎麦」等々…
地方により色々な呼び名があるらしいですよ～。

義明苑では、いっぱい食べて頂くために、昼食で提供させていただきます。
一年の災厄・悪い縁を断ち切りましょう!!



12月免疫力向上メニュー



12月は冬至があります。南瓜と柚子を食べて体ポカポカ元氣に行きましょうー♪(今月の向上食材は、南瓜と柚子です。)

南瓜と柚子…一緒に煮物にしてみました(^^)

南瓜→①保温効果…抗酸化成分が豊富に入っており、体ポカポカ冷え性の方にはうってつけです。

②βカロチン…免疫力を高める効果のあるこの成分
脂溶性の為、油と一緒に調理すると効果は抜群です!!

柚子→①疲労回復効果…有機酸という成分が疲労回復に効果ありです。

②ペクチン…水溶性の食物繊維です。下痢や便秘の予防に効果靚面!

～不定期発行「給食便り」次回も栄養話豊富にしていけますよ!!～