



# 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29年1月号

発行：栄養課



## 平成29年 2017年 あけましておめでとうございます



### おせちの話

さてさて、義明苑でのお正月は、1日～おせちを提供します。

手作りの栗きんとん、数の子、伊達巻、昆布巻、かまぼこ、黒豆、紅白なます、田作り風ニシンの甘露煮、・・・などです。 皆さんは、どんなおせちが好きですか？

**紅白カマボコ**…日の出を象徴とし、「めでたさ」と「喜び」。

**栗きんとん**…黄金色に輝く財宝に例えて、「豊かな1年を願う」料理。

**黒豆**…「まめに働けますように」「まめ」→丈夫・健康を意味しています。

**ごぼう(金平牛蒡)**…「細く長く幸せに」 **数の子**…「子宝・子孫繁栄」etc・・・

このような、正月料理を家族・友達と楽しく食べて、元気に1年の始まりを祝いましょう♪

今年も、義明苑の厨房は美味しい料理を正月からどんどん提供していくので、楽しみにまわっていただきます(^o^b!!

### 1月免疫力好評メニュー

今回は、旬の「**キウイフルーツ**・**みかん**」をゼリーにして提供します！

**キウイ**→キウイには、血圧の低下・カリウムが豊富・免疫力を高めるビタミンCが豊富と栄養が多い果物です。

**みかん**→1日3個食べれば、1日に必要なビタミンCを摂取できるほか、常に食べていれば、便秘改善効果もあります。(栄養豊富な、すじ・袋ごと食べて下さいね。)

～不定期発行「給食便り」次回も栄養話豊富にしていきますよ！！～