





栄養だより H27. 12月号

12月の献立

(写真はイメージです)

1日(火) 木の葉井 蒲鉾やきのご類を玉子でとじた近畿地方の井物です。



2日(水) かす汁 わかめご飯  



5日(土) コーンクリームシチュー

9日(水) ゆで豚肉のピーナッツ味噌だれ



12日(土) 鶏のマーマレード焼き(添えレタジ)



13日(日) スコッチエッグ ゆで卵をミンチ肉で包んだフライ料理です

15日(火) 味噌ワンタン麺



22日(火) 冬至 豆乳鍋風 南瓜の煮物



りんごの柚子煮ヨーグルトかけ

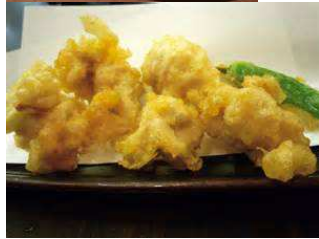


24日(木) クリスマス行事食



リースハンバーグ カラフルサラダ (マヨポン)

鮭と玉葱のマリネ ゼリーとイチゴのデザート



30日(水) チキンのカレー風味衣揚げ



31日(水) 年越しそば かき揚げ 菜めし



(※食種や材料の関係によって、メニューが変更になる場合があります。)

栄養ひとくちメモ



寒さに耐える強い身体とは?

急に寒くなってきましたが、風邪をひいていませんか? 寒さ対策には「生姜」や「とうがらし」などを想像しますが、過剰に摂取すると汗をかき逆に寒くなってしまうこともあります。日頃の寒さに耐える強い身体には実は「脂肪」が活躍します。何かと悪物にされる中性脂肪ですが身体に貯蔵された中性脂肪は、寒さにさらされた時に使用されるエネルギー源となります。皮下脂肪は断熱の役割をし、外気温により体温が奪われるのを抑えてくれます。ある程度、皮下脂肪がないと寒さに弱くなりますのでしっかり栄養をとりましょう。