

食育だより

2019年

1月

紙上ご挨拶

あけまして
おめでとう
ございます

大みそかからお正月にかけて日本の伝統文化に触れ、ご家族やお友だちと楽しい時間を過ごされたことと思います。今年も元気に過ごせるように毎日の食事を大切にしていきましょう。

アイコーメディカルでは行事や食材の旬を意識し、季節を感じるおいしい給食をお届けできるよう頑張っています。

本年もよろしくお祈り申し上げます。

アイコーメディカル一同

2019



からだほかほか

あったかメニュー

「さつまい」

【材料 4人分】

★ごぼう	50g (1/4本)
★にんじん	60g (小1本)
さつまい	200g (中1本)
鶏もも肉	100g
和風だし	少々
ミックス味噌	36g (大さじ2)
水	800ml
ねぎ	30g (1/4本)

【作り方】

- ① ごぼう、にんじんの皮をむき、さつまい、鶏肉とともに適当な大きさ(一口大)に切る
- ② 鍋に水とだしと★を入れ火にかける
- ③ 沸騰したら鶏肉とさつまいを加え火が通るまで煮る
- ④ 味噌を入れ、ひと煮立ちさせる
- ⑤ 小口切りにしたねぎをちらして完成♪

～からだをあたためる食材～



お正月の行事

「七草がゆ」1月7日

1月7日に七草がゆを食べると、1年間無病息災で過ごせるという言い伝えがあります。年末年始にごちそうを食べ胃腸を休ませるための知恵とも言われています。家族の健康を願いながら、素材の味を楽しんでみてください。

「鏡開き」1月11日

昔から鏡は神様が宿るところと言われており、丸い餅の形が昔の鏡に似ていることから「鏡餅」と呼ばれるようになりました。鏡餅はその年の新米で作られ、古くから大切な神様に供える餅として取り扱われてきました。そしてそのお下がりをいただくという意味で鏡開きをして鏡餅を食べ、神様と同じものをいただく中で、めでたく年を重ねる気持ちになったと言われていています。(日本鏡餅組合より参照)

