

1月栄養だより

ヘルシケア アーボの明日を考える
日清医療食品株式会社

あけましておめでとうございます。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい時期です。
お正月休み明け、早寝・早起き・バランスのよい食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう！

おせち料理の由来

おせち料理とは、元日に各家庭にやってくる「歳神様」へのお供え料理です。年が明けてから神様のおさがりとして、幸せな1年になるようにと祈りを込めていただきます。

筑前煮について



「だいこん」「れんこん」「こんにゃく」など「ん」がつく食材が多く使われており、「運」がつく縁起の良いものとされています。
またれんこんは穴が空いて先が見えることから「将来の見通しがよくなりますように」
ごぼうはしっかりと根を張ることから「一家が末永く繁栄するように」
など、入ってる食材1つひとつに意味が込められています。

クリスマス会を行いました



- ・となかいおにぎり
 - ・オニオンスープ
 - ・星のハンバーグ
 - ・ツリーサラダ
 - ・クリスマスケーキ
- を提供しました！



黒チャーハン



園で好評だった栃木県のご当地グルメ
黒チャーハンをご紹介します！

- | | | |
|------------|-------------|-------------------------------|
| ・ 米 | 300 g (2合分) | ①豚ミンチ、玉ねぎをにんにくを入れて焼く。 |
| ・ 豚ミンチ | 90 g | ②卵をごま油でそばらう状に焼く。 |
| ・ 玉ねぎ | 90 g | ③米に調味料を入れ炊飯器の2合の目盛りまで水を入れて炊く。 |
| ・ にんにくチューブ | 1.5 g | ④ご飯が炊けたら焼いたミンチと卵を混ぜて完成。 |
| ・ 醤油 | 12 g | |
| ・ 砂糖 | 4 g | |
| ・ オイスターソース | 32 g | |
| ・ ウスターソース | 8 g | |
| ・ 卵 | 60 g | |
| ・ ごま油 | 3 g | |