

# 給食 だより vol.8

## 今後の行事食

### 2/14バレンタイン

チョコレートケーキ

### 3/3 ひな祭り

ちらし寿司

ひなあられ

### 3/20春分の日

五目御飯

天ぷら

ぼたもち

### 4/5 お花見

桜ちらし寿司

桜ロールケーキ

## 寒さに負けない体づくりを

2月は一年で最も寒さが厳しい時期です。寒さで血行が悪くなると、体調を崩しやすくなります。給食では、体を内側から温め、免疫力を高めるための食事の提供を心がけています。

## 2月の旬の食材と栄養

免疫力アップには、体を温める食材や良質なたんぱく質を取り入れ、体の芯から温め栄養補給しましょう。

### 【根菜類】大根、人参、かぶ、れんこん、ごぼう等

水分が少なくミネラルやビタミンが豊富で体を冷やしにくい

### 【香味野菜】しょうが、ねぎ、にんにく等

血行促進や免疫細胞活性化に役立つ

### 【魚介類】鮭、ぶり、たら、牡蠣

良質なたんぱく質や亜鉛、オメガ3脂肪酸が豊富で免疫力強化に

## おすすめレシピ「ぶり大根」

材料(1人分)：ぶり 60g、大根 60g

絹さや 2枚、ゆず皮 1g

調味料：しょうゆ 7g、酒・砂糖・みりん 各2g、

しょうが 0.3g、出し汁 40ml

① ぶりは一口大に切り、熱湯をかけて霜ふりする。大根は1.5cm厚さの半月切りにして柔らかく下茹でする。ゆずの皮は細かい線切りにする。

② 鍋に合わせた調味料を煮立て、ぶりと大根を加えて、落としぶたをして10～15分煮、火を止めて煮含める。

③ 皿に盛り付けた②の上に、千切りしたゆず皮をのせて完成。



## 2月の行事食「節分」

節分は「季節の変わり目に邪気を払い、無病息災を願う」行事です。

当院では、巻き寿司、いわしの団子汁、福豆(卵ボーロ)で節分の雰囲気を楽しんでいただきます。

