



# 今月の給食だより

平成31年  
1月号

ライフホーム城山  
施設長 西川慶次  
管理栄養士 武内真理

## クリスマス会

クリスマス会では職員の出し物や特別メニューの昼食で入所者に楽しんで頂きました！メニューをご紹介します！



ホワイトクリスマスをイメージしピラフにホワイトソースをかけて提供しました！



クリスマスと言えば、星型やもみの木型などをイメージします！今回は、星型コロッケと、もみの木の形のハンバーグをご用意しました！しかし、ハンバーグにケチャップを大胆にかけてしまい、ちょっと見えづらくなってしまいました！



ワンプレートのお食事にプラスして、フルーツゼリーもご用意しました！苺のゼリーで上にとった生クリームがアクセントになり好評でした！



おやつは厨房調理師が試行錯誤して、ロールケーキでツリーを作成し、可愛いサンタも作っていただきました！

### \* 郷土料理 \*

愛知県の郷土料理「土手煮」を再現！モツの代わりは豚肉です！



## 今月の旬と栄養 \* ごぼう \*

ごぼうと言えば、「食物繊維」！！食物繊維の働きにより、コレステロール値を下げて腸内をすっきり環境にします。便秘気味の方や肌荒れに悩む方におすすです。他にも、発がん性物質を吸収して排出する働きもあると言われてるので、ガン予防にも効果があるとか。血糖値の上昇を抑える働きもあるため、糖尿病の方にもおすすです。

下ごしらえの段階で、皮をむいたり水にさらしたりしてしまうと、風味や水溶性の栄養素ポリフェノールなどが水に流れ出てしまうため、皮はむかずに汚れや泥だけをタワシなどで洗い落とすとよいです！煮てごぼうを使用する際は下記の様な豚汁など汁物にすると流れ出た栄養素も摂取することができるため効果的です！



### \* 豚汁 \*

豚肉	100g	里芋	100g	ごぼう	50g
大根	100g	人参	100g	味噌・だし・酒	他



## 平成31年1月の予定!!

### \* 行事食&イベント食 \*



#### 1/1 元旦祝い膳

松花堂弁当におせちを盛り付けてお出しします！新年初めのお食事に相応しいよう彩りや味付けにこだわっています！

#### 1/19 郷土料理 宮城県

宮城県の「はらこ飯」を再現します。鮭いくら丼とは違い、鮭を煮込んだ煮汁で炊いた御飯の上に鮭の身といくらを盛り付け、お出しします！

#### 1/9 本年最初のホーム喫茶

新年早々に喫茶店の催しを予定しています。特養の入所者だけでなく、昨年よりデイサービスの利用者の方の方向けにも、喫茶店の催しを始めました。

本年も楽しみにしててください！