

今年も早いもので残り1ヶ月となりました。外は寒く、風邪を引きやすい季節です。元気に過ごす為に、免疫力をアップさせる食材を取り入れた食事で風邪を吹き飛ばしましょう！免疫力をアップさせる食材は、**鶏肉、小松菜、納豆、にんにく、春菊、ヨーグルト**などがあります。

11月ココらのお食事紹介



11月17日(火)坦々麺

11月25日(水)鶏五目御飯・肉じゃが

11月26日(木)スパゲティミートソース



そのほかにも、カレーライスや、散らし寿司、けんちんうどんなどを提供いたしました。12月は、おでん、鶏南蛮うどんなど、寒くなってきたので温かいお食事を考えています。



郷土料理

12月は山形県を予定しています。おたのしみに♪



11月群馬県

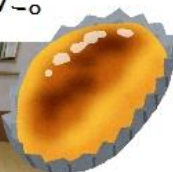
- ・鶏めし井
- ・こんにやくと豚肉の味噌煮
- ・なすのみぞれかけ
- ・こしね汁



こしね汁とは、こんにやく、しいたけ、ねぎの頭文字をとって名付けられた群馬県郷土料理です。群馬県といえば、こんにやく芋や下仁田ねぎなどの生産が有名ですね。

ショートおやつスイートポテト作り

11月17日(火)おやつにスイートポテト作りを行いました。



みなさん、アルミカップにきれいにポテトを入れてかたちを整えてくれました。さつまいもは甘くてやわらかく、できたてはとてもおいしくてみなさん完食されていました。

12月の行事と旬の食材

冬至12/22…冬至とは、1年の内で一番昼が短い日とされています。冬至の日には、南瓜を食べるという習慣もあります。南瓜にはビタミンが豊富で、風邪の予防にも効果があります。



大晦日12/31…1年の最後の日であり、大掃除をしたり、お正月の準備をしたりしますね。そして夜になったら1年の締めくくりとして年越しそばを食べます。心楽でもお昼ですが、年越しそばとして、かき揚げそばを提供します。



12月旬の食材…かだい・たら・ぶり・甘えび・ほたて貝・小松菜・大根・春菊・ねぎ・れんこん・みかん・ネーブルオレンジ