

給食だより 2018 1月号



特別養護老人ホーム ささづ苑 栄養管理室

富山市下夕林141番地(旧大沢野)

TEL076-467-1000

ホームページアドレス

<http://www.sasazuen.or.jp>



新年を迎え、厳しい寒さの中にもすがすがしさが感じられる日々ですがいかがお過ごしでしょうか。身体の冷えが気になるときは、身体をしめつける衣服や靴を避けたり、腹巻や肌着、「首」のつく部分を温めたりできる服・カイロなどのアイテムを使って寒さに負けないように過ごしましょう！

ちょこっとお助けレシピ

旬の食材を使って簡単にでき、食卓にもう一品手軽に作れるレシピをご紹介します。今回は、「せり」を使っていきます。

○せりと大根のポン酢和え(2人分)

- ・せり …100g
- ・大根 …4cm
- ・白ごま …少々
- ・ポン酢 …大さじ2

- ①大根は千切りにし塩をふり、しんなりしてきたら軽く水洗いし、しぼる。
- ②せりは鍋に湯をわかし塩を少々加えさっとぐらす程度に茹でて水にとって水気をきり3cm程に切る。
- ③せり、大根、白ごま、ポン酢を和えて完成。

☆ポン酢にゆずを加えるとさらにさわやかさがアップします！



ちょこっと豆知識

- ・シャキシャキとした食感がさわやかなせりは日本原産の野菜のひとつで春の七草にも数えられています。独特の香りの成分には胃を丈夫にしたり、解熱・解毒の作用があるとされています。
- ・せりは、栽培物は一見三つ葉に似ていますが葉の数を数えると見分けられます。三つ葉が三枚なのに対し、せりは5枚です。せりの名前の由来は、「競り合う」からきています。せりは、競り合って一か所で生育するため、せりと名がついたと言われます。



クリスマス会食(常食)

- ・パセリライス
- ・ビーフシチュー
- ・三種盛り
- ・ブラマンジェ



クリスマス会食(ソフト食)

- ・全粥
- ・ビーフシチュー
- ・三種盛り



1月の行事食

七草粥の日

無病息災を願って七草粥をご提供いたします。

郷土料理の日

富山の郷土料理をご提供いたします。

