



新年あけましておめでとうございます。

年末年始は来客やごちそうがたくさんあって、食べすぎたりしませんでしたか？夜更かしをしたり、お出かけしたりと生活リズムが変わりがちだったと思います。早く通常の生活リズムに戻れるよう、食生活も含めて心配りをしていきたいですね。

食べて健康な一年に！七草がゆ

七草がゆ…松の内の最後の日（1/7）に食べる、春の七草が入ったおかゆのこと
どうして食べるの？…お正月のごちそうで疲れた胃を休ませるため。冬は青野菜が不足するため、青菜の栄養をしっかりとるため。また、七草がゆを食べると、1年間病気にかからず健康に過ごせるといわれています。

七草がゆに入れる春の七草は決まっていますが、
アメリカでもスーパーで揃えられるお野菜ばかりで作ることができます。
手軽に作れる七草がゆで、体の芯からぽかぽか温まりましょう。



1月の献立		おもな食品と体内でのはたらき		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
6	ちらし寿司 大根と里芋の煮物 みかん 牛乳★	鶏ひき肉 卵★ 牛乳★	ごはん 里芋 砂糖	にんじん 干し椎茸 酢 大根 みかん
13	チキン餃子 ごはん 三色サラダ キャロットケーキ★ 牛乳★	鶏肉 卵★ (ケーキ) クリームチーズ★ (ケーキ) 牛乳★	小麦粉 ごま油 (餃子) ごはん 砂糖 サラダ油	キャベツ ねぎ ニンニク しょうが トマト きゅうり コーン 酢 にんじん
20	ミートスパゲティ コールスローサラダ オレンジゼリー 牛乳★	牛ひき肉 ゼラチン 牛乳★	スパゲティ ケチャップ ウスターソース サラダ油 マヨネーズ★	トマトソース たまねぎ にんじん キャベツ コーン みかん缶
27	中華あんかけ ごはん キャベツとリンゴのサラダ ミニクリームパフ★ 牛乳★	豚ひき肉 卵★ (クリームパフ) 牛乳★	ごはん 片栗粉 小麦粉 砂糖 サラダ油	にんじん ピーマン 大根 たまねぎ キャベツ りんご 酢

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）