

# 給食だより 2016 12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>



寒さがひとしお身にしみ、年の瀬もおし迫ってまいりました。冬場でも夏と同じく水分補給は重要な時期です。風邪やインフルエンザウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。水分補給で喉や鼻の粘膜を潤すことで風邪対策ができるので簡単な予防法として行ってみたいはどうでしょうか。

## 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、“春菊”を使います。

- 春菊のサラダ(1~2人分)
- ・春菊 …1/2~1束
  - ☆塩 …少々
  - ☆鶏がらスープの素 …小さじ2/3 (顆粒タイプ)
  - ☆ごま油 …大さじ3
  - ・ごま …適量

- ①春菊を食べやすい大きさに切って水につけてシャキッとさせる。
- ②☆印の調味料を合わせて、よく水気をきった春菊と和える。
- ③器に盛り付けて、ごまをちらせて完成。

### 12月旬の食材

- |         |       |      |
|---------|-------|------|
| ・ぶり     | ・大根   | ・春菊  |
| ・鱈      | ・ながいも | ・レモン |
| ・たらこ    | ・水菜   |      |
| ・ヤリイカ   | ・白菜   |      |
| ・カリフラワー | ・長ネギ  |      |
| ・小松菜    | ・レンコン |      |

## ちょこっと豆知識

- ・美味しい春菊の見分け方は、色が濃く鮮やかで、葉先までシャキッとしているものがよいです。鮮度が落ちてくると色あせ黄色みをおびてきます。茎は太過ぎず、やや細い方が柔らかくて食べやすいです。茎の下の方まで葉がついているものを選ぶと良いでしょう。葉のギザギザが浅く、葉が広いものは苦みや香りが穏やかで、切れ込みが深いものは風味が強いので好みで選んでみて下さい。
- ・春菊の保存方法は、春菊が乾燥しないように袋に入れ冷蔵庫で保存します。出来れば、濡れた新聞紙などにくるんで袋に入れるとさらによいです。
- ・春菊の独特の香りの成分は、自律神経に作用し、胃腸の働きを活発にし、胃もたれを解消するなどの効果があるといわれています。しかし、この香りが嫌われているのか食用としているのは日本と中国、東アジアくらいで欧州では観賞用として栽培されています。
- ・春菊の名の由来は、普通の菊は秋に花が咲くが、この種は、春に花が咲くためと言われています。

### 郷土料理の日

- ・山菜おこわ
- ・ブリの照り焼き
- ・かもりのあんかけ
- ・みそ汁
- ・いちじく甘煮



### お寿司の日

- ・手まり寿司4種
- ・かぶの薄くずあん
- ・大根の生姜炒め
- ・アサリの清し汁



### 12月の行事食

#### クリスマス会

メインの料理を肉と魚のお好きな方をセレクトして頂きます。

#### 鍋の日

各部署で企画した鍋を目の前で作りまします。熱々の鍋を食べて身体もポカポカ温まります。

#### 年越しそば

大晦日にその年の厄を払う年越しそばを食べ新年を迎えましょう。

