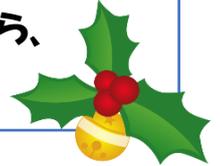




令和4年 12月



寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。風邪のはやる季節は、手洗い、うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は食生活や生活リズムも乱れやすいので、ふだんの食事に気を配りながら、楽しい年末を過ごしてください。



Merry Christmas ~クリスマスって?~ 12.25

世界中の人の幸せをお祈りする日

~ツリーやリースを飾るのは?~

寒い冬にも葉を落とさない、もみの木は、「永遠の命(ずっと生きていられること)」や、リースには「永遠(ずっと)」という意味が込められていて、「いつまでも幸せにいられるように」と国によって意味が少しずつ異なりますが、飾っているようです。

メリークリスマスの「メリー」は、「楽しい」という意味で「楽しいクリスマスを!」という意味になるのだそう。



不足しがちな栄養素

理想としては、主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質)、副菜(野菜類)を毎食そろえたいところですが、難しいと思うので1日単位でのバランスを意識してみましょう。

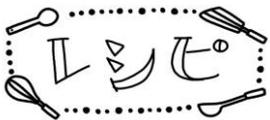
特に鉄とカルシウムが不足します

☆鉄を補うコツ☆

ほうれん草や大豆製品など、植物性の鉄は、たんぱく質やビタミンCを多く含む食品といっしょに食べると吸収率が良くなります。

☆カルシウムを補うコツ☆

牛乳やヨーグルトなどの乳製品を、毎日200~400g程度、炒りごまを小さじ1杯を手軽な方法で毎日少量ずつ取り入れましょう。



~ターキー(鶏肉のマーマレード焼)~

☆作り方☆

作りやすい分量	
鶏肉	300g
しょう油	7.5g
酒	7.5g
砂糖	4.5g
マーマレードジャム	25g

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルにしょう油、酒、砂糖を入れて混ぜ合わせ①に下味を10分漬ける。
- ③マーマレードジャムを②の鶏肉に混ぜ込む。
- ④フライパンに油(分量外)を引き、③の鶏肉を中火で火が通るまで焼き完成!

- 鶏肉1枚が約250g
- 手羽元や部位を変更しても可
- お魚や豚肉でも美味しく作れます
- 年末年始のお料理の1品としてもオススメ