

2018年1月行事予定表・献立表

向野園

月	火	水	木	金	土・日
1	2	3	4	5 ワーキングチーム 新年会	6
 <p>あけましておめでとうございます。 本年もどうぞよろしくお願いいたします。</p> 			672 ^キ カロリー ごはん コロッケ ツナのトマトソース煮 みそ汁	634 ^キ カロリー カレーうどん お浸し 飲み物	
8 成人の日	9	10 利用者工賃支給日	11	12 エンジョイチーム 新年会	13
	716 ^キ カロリー ~成人の日お祝いメニュー~ 赤飯 刺身 高野豆腐の博多揚げ すまし汁	722 ^キ カロリー ごはん とんかつ 炊き合わせ みそ汁	703 ^キ カロリー オムライス サラダ スープ	739 ^キ カロリー ごはん エビフライ サラダ みそ汁	633 ^キ カロリー からあげとじ丼 おひたし みそ汁 デザート
15	16	17 カルシウムデー	18	19	20
635 ^キ カロリー ライス ブイヤベース サラダ コーヒー牛乳 牛乳	676 ^キ カロリー パン スペイン風オムレツ さつまいものサラダ スープ	665 ^キ カロリー ごはん 照り焼きチキン がんもの煮物 みそ汁 フルーツ	678 ^キ カロリー ごはん 煮魚 ひじきの白和え みそ汁 デザート	663 ^キ カロリー ごはん おでん鍋 ごま和え フルーツ	21
22	23	24	25	26	27
656 ^キ カロリー ごはん さけのチャンチャン焼き ごぼうサラダ すまし汁 フルーツ	688 ^キ カロリー サンドイッチ 焼きそばパン ミネストローネ	755 ^キ カロリー ごはん 煮魚 ミニ春巻き みそ汁	756 ^キ カロリー ミートスパゲティ ポテトサラダ スープ	660 ^キ カロリー ごはん さばのみそ煮 かぼちゃのフライ すまし汁	798 ^キ カロリー 中華飯 手羽先 スープ
29 菓子工房新年会	30	31			28
656 ^キ カロリー パン ごぼうと牛肉のウスターソース いんげんとエビの炒め物 あさりのチャウダー	676 ^キ カロリー ごはん 魚の西京焼き 厚揚げの煮物 すまし汁 デザート	593 ^キ カロリー スープカレー サラダ デザート			

<今月の料理紹介> ブイヤベース



材料	
有頭えび	4尾
いか (シーフードミックス)	10個位
たら切り身	4切れ
小かぶ	4個
玉ねぎ	2個
しめじ	1房
水	800ml
白ワイン	50ml
コンソメキューブ	2個
にんにく	1かけ
トマトジュース	200ml
サフラン	ひとつまみ
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1

作り方

1. えびは、殻のすきまから背ワタぬいておく。
2. 鍋にオリーブオイルをひきにんにくを炒め香りがたってきたら玉ねぎを炒める。
3. 水、コンソメ、白ワインを加え煮たてる。さらにサフランを入れ、別茹でした小かぶ、たらえび、イカなどを入れ、煮る。
4. 塩こしょうで味を整える。

サフラン・・・あやめ科の多年草のめしべを乾燥させた香辛料。最も高価なスパイスの一つとされ、料理の香辛料、着色などに使われる。パエリアやブイヤベース、サフランライスなどに用いられる。



時間栄養学で正しいリズム



体内時計と健康に直結する栄養摂取を融合させた「時間栄養学」を有効に使ったちょっとしたポイント。

体力をつけたい人はどう食べる？

朝食をとると体が朝から元気に活動するので欠食者よりも朝食をとっている人の方が筋肉も骨格も発達する。また睡眠時の初めの1時間半は成長ホルモンがたくさん分泌されて筋肉や骨を作り修復するので夜早く寝るのは体力をつける方法の一つといえる。

骨粗鬆症を予防するポイント

破骨細胞は朝、骨をとかして体にカルシウムを補給するので破骨細胞を抑制するビスホスホネート薬は朝とるようにし逆に骨カルシウムの沈着は夕方になるためカルシウムは夕方に摂取するのが有効。

肌を若返らせる「ビューティ・スリープ」

美容のための睡眠という意味。毎晩夜12時以前に寝るようにすると成長ホルモンが肌の細胞が若返るように作用する。生活リズムの乱れは肌にも良くないということ。

食事で闘争ホルモンをコントロール

いじめをしたり、怒りやすい子供は、朝食を欠食している場合が多いことがわかっている。これは欠食によって血糖が下がると闘争ホルモンのアドレナリンが分泌されるから。学校給食の時間がなごやかな雰囲気なのは闘争ホルモンが食事でおさえられるため。(栄養と料理1月号より抜粋)

