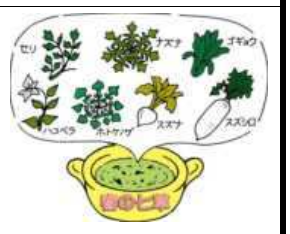
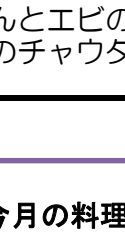
2018年1月行事予定表・献立表

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
 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。** 			６７２ｷﾛｶﾛﾘｰ ごはん コロッケ ツナのトマトソース煮 みそ汁	６３４ｷﾛｶﾛﾘｰ カレーうどん お浸し 飲み物	7 
8 成人の日 	9 ７１６ｷﾛｶﾛﾘｰ ～成人の日お祝いメニュ～ 赤飯 刺身 高野豆腐の博多揚げ すまし汁	10 利用者工賃支給日 ７２２ｷﾛｶﾛﾘｰ ごはん とんかつ 炊き合わせ みそ汁	11 ７０３ｷﾛｶﾛﾘｰ オムライス サラダ スープ	12 エンジョイチーム 新年会 ７３９ｷﾛｶﾛﾘｰ ごはん エビフライ サラダ みそ汁	13 ６３３ｷﾛｶﾛﾘｰ からあげとじ丼 おひたし みそ汁 デザート 14
15 ６３５ｷﾛｶﾛﾘｰ ライス ブイヤベース サラダ コーヒー牛乳 牛乳	16 ６７６ｷﾛｶﾛﾘｰ パン スペイン風オムレツ さつまいものサラダ スープ	17 カルシウムデー ６６５ｷﾛｶﾛﾘｰ ごはん 照り焼きチキン がんもの煮物 みそ汁 フルーツ	18 ６７８ｷﾛｶﾛﾘｰ ごはん 煮魚 ひじきの白和え みそ汁 デザート	19 ６６３ｷﾛｶﾛﾘｰ ごはん おでん鍋 ごま和え フルーツ	20 21
22 ６５６ｷﾛｶﾛﾘｰ 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	23 ６８８ｷﾛｶﾛﾘｰ サンドイッチ 焼きそばパン ミネストローネ	24 ７５５ｷﾛｶﾛﾘｰ ごはん 煮魚 ミニ春巻き みそ汁	25 ７５６ｷﾛｶﾛﾘｰ ミートスパゲティ ポテトサラダ スープ	26 660ｷﾛｶﾛﾘｰ ごはん さばのみそ煮 かぼちゃのフライ すまし汁	27 ７９８ｷﾛｶﾛﾘｰ 中華飯 手羽先 スープ 28
29 菓子工房新年会 ６５６ｷﾛｶﾛﾘｰ 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	30 ６７６ｷﾛｶﾛﾘｰ ごはん 魚の西京焼き 厚揚げの煮物 すまし汁 デザート	31 ５９３ｷﾛｶﾛﾘｰ 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起こ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）