




- 11日(木) 建国記念の日 行事食
A食 カツカレー
B食 ジャンボ太巻き
 - 24日(水) さわやかⅡ
手打ちそば 
 - 25日(木) ことぶき祭
ことぶき 行事食
- ※食種・形態によって異なります。

バレンタインデー



バレンタインデーは、古代ローマのルペルカリアの祭りが起源とされており、日本では1958年頃より流行し始め、お菓子メーカーの努力によって女性から男性へチョコレートを贈るといふ、日本独自の習慣が生まれました。最近では、男性から女性へ贈る「逆チョコ」や、女性同士で贈りあう「友チョコ」などが流行っているそうです。

気になる症状を食べて改善!!

食欲不振

食欲不振は、病気やストレス、疲労、栄養不足、食べ過ぎや夜更かしによる生活習慣の乱れなどが原因でおこります。

○食欲を増進する食材○

大葉・しょうが・ねぎ・にら・唐辛子

香辛料や薬味には食欲増進効果があります。また、胡瓜やトマトにはビタミンやミネラルが豊富に含まれているので、食欲がないときには積極的にとりたいたい食材です。

○クエン酸が含まれる食品○

梅干・レモン・酢のもの

クエン酸が含まれる食材は、疲労の原因となる乳酸や脂肪分を分解・燃焼してくれるので、食欲不振や疲労感の軽減と回復を早めてくれます。

○栄養価が高い食材○

バナナ・ヨーグルト

少量でも栄養価が高い食材を取る事が大切です。

○消化の良い食材○

うどん・豆腐・卵

体に負担の少ない、消化の良い食材を少しずつ食べましょう。

食欲がないからと食べずにいると、余計に体力・気力の減少を招きます。十分な休息をとって無理のない範囲で少しずつ食べるようにしましょう。



関東と関西の すき焼き 食の違い??

関東

関東風のすき焼きは、しょうゆ、砂糖、酒などを混ぜた汁(割り下)に、肉や野菜を入れて一緒に「煮る」調理法が主流になっています。鍋で煮て食べることから、「牛鍋」と言われたようです。

※割り下とは、だし汁にしょうゆ、砂糖、みりん、酒などの調味料を入れて煮立てた出汁のこと。一般的に、「割り下」は濃い目の味付けの汁のことで、魚すきや寄せ鍋などのうすめの出汁は「つゆ」や「だし」と呼ばれることが多いです。

関西

関西風のすき焼きは、熱した鍋に牛脂を入れ、牛肉を焼き、しょうゆや砂糖で味付けをしてから野菜を入れる「焼く」調理法が一般的のようです。



節分の由来



2月3日は節分です。節分とは本来、「季節を分ける」つまり季節が移り変わる節目を指し、立春、立夏、立秋、立冬それぞれの前日に年に4回あったものでした。

日本では、立春は一年の始まりとして特に尊ばれたため、次第に節分といえば春の季節のみを指すようになっていったようです。

～節分の恵方巻き以外の食べ物～

恵方巻き以外に、いわしが有名だそうです。昔からおいのきつものや尖ったものを厄払いに用います。

そこで、鬼の嫌いなものは、「くさいいわしの頭」と「痛い柵(ひいらぎ)のトゲ」とされ、いわしの頭を焼いて柵の枝に刺し、それを家の戸口に置いて鬼の侵入を防ぐ焼嗅(やいかがし)という風習が生まれたそうです。

