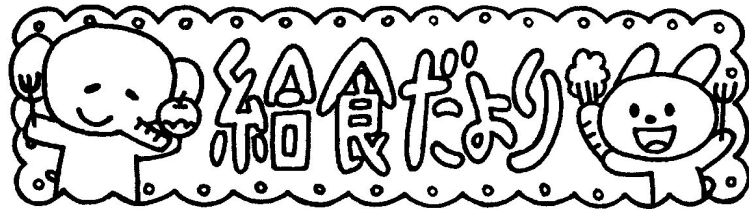
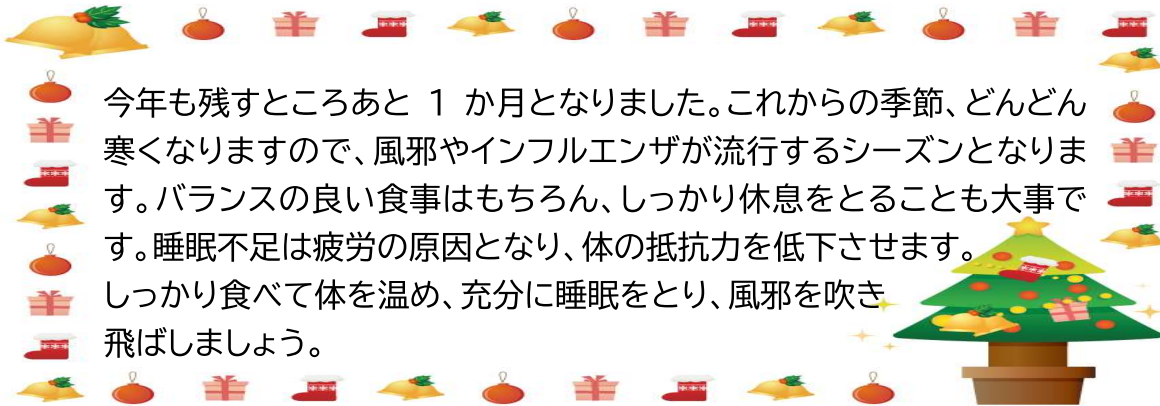


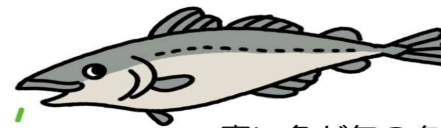
12月



令和3年



今年も残すところあと1か月となりました。これからの季節、どんどん寒くなりますので、風邪やインフルエンザが流行するシーズンとなります。バランスの良い食事はもちろん、しっかり休息をとることも大切です。睡眠不足は疲労の原因となり、体の抵抗力を低下させます。しっかり食べて体を温め、十分に睡眠をとり、風邪を吹き飛ばしましょう。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい！ タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



フランス

今月は、フランス！

- サーモン・ア・ラ・ムニエール
- ポテトリヨネーズ
- ジュリアンヌ・スープ を提供します。



フランスの食文化

● フランス料理は、豊かな農産物と王制時代の宮廷文化を背景に発展してきました。フランス料理が世界中から注目されている理由は、繊細で豊かな味わいだけではなくありません。

アミューズ、前菜、スープ、メイン、デザートなどの構成やテーブルマナーテーブルコーディネートまで全体的にバランスが整っており、食事の時間を有意義に過ごせる環境づくりの心配りがフランス料理の魅力です。

● 種類が豊富でおいしいチーズ

フランスでは、村ごとに特徴的なチーズが1つはあるといわれるほど、チーズの種類が豊富です。代表的なものは、表面が白カビで覆われたカマンベールや、濃厚な味わいが特徴的な青カビチーズのロックフォール、山羊の乳から作る白カビチーズのシェーヴルなどです。



とうじ 冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

〈1組さんの別メニュー〉

- 8日 やさしいハッピーターン
- 28日 1歳からのかつぱえびせん