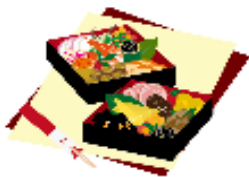


食育だより

2016年1月

～1月の行事食～

「おせち」



お正月には「おせち」や「雑煮」で新年を祝います。「おせち」は正月や五節供などの節日（せちび）に神に供える御節供（おせちく）の略称ですが、今は正月に食べる重詰めの料理を指します。

「おせち」はお正月の間は煮炊きをせず、家族みんなが楽しく過ごせるようにと、料理を作っておくようにしたのが始まりです。

新しい年を迎えるお祝いの料理なので、おめでたい材料を使っています。

【数の子】



ニシンの卵で
子孫繁栄を表します。

【黒豆】



「まめで健康」を意味し、
無病息災を祈ります。

【田作り】



片ロイワシの稚魚の素干しを
煮たもの。五穀豊穡を意味し、「五万米（ごまめ）」とも呼びます。

【昆布巻】



「よろこぶ」につながります。

紙上ご挨拶



あいまいて
おめでとう
ございます

アイコーメディカルは、本年も皆さまに喜んでいただける献立作りを目標に、スタッフ一同取り組んでまいり所存でございます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



引用 食育インストラクター養成講座（服部幸慶 監修）

パプリカ 知って得する すごいヒミツ!



パプリカは、ピーマンに似てるから食べるのが苦手…という方も多いのではないのでしょうか。確かにパプリカはピーマンの形によく似ていますし、2つともナス科トウガラシ属に属しています。

形は似ていますが、パプリカには、ビタミン類が豊富に含まれており、ビタミンCに関してはレモンやピーマンの約2倍含まれています。パプリカ(1個:約180g)1/3食することで、成人の一日の摂取基準量を満たすことができます。パプリカに含まれるビタミンCは熱を加えても壊れにくいので、サラダだけでなく、焼いたり炒めたりしてもビタミンCを摂取することができます。味も臭いもピーマンほど癖がありません。赤、黄色、オレンジなど華やかな色で、食卓を彩ってくれます。

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル