



# 献立だより

令和6年度

## 1月9日(木) 献立紹介

- ・ぶりの照焼き
- ・煮しめ
- ・紅白なます
- ・きな粉だんご
- ・すまし汁



### 「おせち料理」

お正月は、年神様をお迎えして一年の豊作と家族の安全を祈願する年中行事です。この時に食べられるおせち料理には様々な願いが込められており、ぶりは「立身出世」、煮しめは「家族が仲良く暮らせるように」、紅白なますには、「平和」という意味があります。

## 1月16日(木) 献立紹介

- ・サーモンのムニエル
- ・青のりポテト
- ・野菜のマリネ
- ・ミネストローネ



### 「赤身魚と白身魚」

魚は筋肉に含まれる色素たんぱく質の量によって赤身魚と白身魚に分けられます。長い距離を泳ぐカツオやマグロは赤身魚。一方で、活発に動くことの少ないタラやタイなどは白身魚に分類されます。さけはきれいなピンク色をしていますが、実は白身魚！白身魚は、赤身魚に比べて柔らかく、脂肪が少なく高たんぱく質で、消化にもよいのが特徴です。