豊田市障がい者総合支援センター

1月の献立

あけましておめでとうございます。

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
休所日 (～１月３日)	→	→	ご飯 高野豆腐の旨煮 辛し和え 味噌汁(わかめ 玉麩) 黒豆蒸しパン	ご飯 鶏のレモンソース 付合せ(人参 ブロッコリー) 切干大根のサラダ 味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ) 角切りももゼリー
8日 (月)	**9日 (火)**	**10日 (水)**	**11日 (木)**	**12日 (金)**
成人の日	ご飯 蒸し魚タルタルソースがけ 付合せ(いんげん) 法連草ときのこのソテー コンソメスープ(大根 人参) はちみつレモンゼリー	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(キャベツ 人参) 大根と人参のごま酢和え 味噌汁(南瓜 いんげん) ぶどうゼリー	ご飯 鶏肉のブレゼー 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) キャベツとハムのサラダ たまごスープ フルーツポンチ	ご飯 みそおでん ブロッコリーと人参の酢和え すまし汁 (えのき わかめ ネギ) りんごケーキ
15日 (月)	**16日 (火)**	**17日 (水)**	**18日 (木)**	**19日 (金)**
ご飯 鰆の漬け焼き 付合せ(オクラ) 白菜と人参のごま和え 味噌汁(玉葱 大根 油揚げ) ストロベリーゼリー	チキンカレーライス じゃこサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) オレンジゼリー	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(ブロッコリー コーン) 野菜煮物(大根) すまし汁(とろろ昆布 ネギ) りんごゼリー	ご飯 切干大根のオムレツ 付合せ(人参) 和風マカロニサラダ 味噌汁(手毬麩 三つ葉) カップヨーグルト	ロールパン ポークシチュー 大豆サラダ コンソメスープ(法蓮草コーン) はちみつレモンゼリー
22日 (月)	**23日 (火)**	**24日 (水)**	**25日 (木)**	**26日 (金)**
ご飯 魚の塩焼き 付合せ(オクラ) 大根のきんぴら 味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ) 青りんごゼリー	くろロールパン チリコンカン 三色野菜の 味噌マヨサラダ コンソメスープ （キャベツ 椎茸） カップヨーグルト	ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(もやし 人参) いんげんの酢味噌和え すまし汁(法蓮草 えのき) オレンジゼリー	ご飯 白身魚野菜ソース 付合せ(粉ふき芋) カリフラワーのマヨネーズサラダ コンソメスープ(白菜 椎茸) りんごゼリー	ご飯 厚揚げの卵とじ オクラの和え物 味噌汁 (もやし 油揚げ ネギ) お米deメープルマフィン
29日 (月)	**30日 (火)**	**31日 (水)**		
ご飯 鶏肉の山椒焼き 付合せ(人参 いんげん) 法蓮草とじゃこの和え物 味噌汁(玉葱 大根 ネギ) オレンジゼリー	ご飯 変わり卵焼き 付合せ(ブロッコリー) グリーンサラダ コンソメスープ （キャベツ 人参 ベーコン） 青りんごゼリー	ご飯 豚肉と三色野菜の炒め物 南瓜の含め煮 味噌汁(えのき 油揚げ ネギ) ストロベリーゼリー		

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

今月の食材　【こんにゃく】

こんにゃくの原料である“**こんにゃく芋**”の旬は10月～1月。日本では北関東で多く生産されている。生芋こんにゃくとは違い、市販されているこんにゃくの多くは芋を乾燥し粉末状にして作っているため、年中手に入れることができる。

こんにゃくの栄養

江戸時代の人はこんにゃくが『お腹の砂払い』(＝身体に溜めておくといけないものを体外へ出すこと、お腹の掃除)をすることを知っていたため、こんにゃくを定期的に食べる習慣があった。

その役割をしてくれるのが、水溶性食物繊維の**グルコマンナン**。

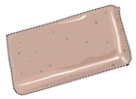
グルコマンナン
- 腸内で水分を吸収して膨張し腸を刺激する。
  →有害物質を便として排泄させる。　《お腹の掃除の役割》
- 血糖の上昇を緩やかにして糖尿病の予防ができる。
- 血圧やコレステロール値を下げる効果もある。

カルシウム
- 骨や歯を形成し、健康を維持する。
- 神経の興奮(イライラ)を鎮め、精神を安定させる。

白いこんにゃくと黒いこんにゃくの違いは？

昔はこんにゃくといえば、生芋こんにゃくであったため芋の皮やアクで黒っぽい色をしていた。江戸時代に製粉法が開発されてからは、こんにゃく製粉だけで作る**白こんにゃく**が出回るようになった。

今の**黒こんにゃく**は、昔の生芋こんにゃくに見た目を近づけるために、ひじきなどの海藻粉末を加えて色を付けている。



味を染み込みやすくするには？

- 手やスプーンで一口大にちぎる
- 両面に縦横切り込みを入れる
- 塩でもむ(さっと水洗いして水気を拭く。)
- 下茹でする(沸騰したお湯に入れ、再び煮立ってから２分程度茹でる。)

こんにゃくは〇〇な食材です！

★こんにゃくは弾力性があるため、誤嚥や窒息につながりやすい食材です。お子さんや嚥下に不安がある方は、板こんにゃくよりも**糸こんにゃく**や**しらたき**を使い、１cmの長さに刻むなど工夫しましょう。

★100gあたり5kcalと低カロリーで、お腹の掃除もしてくれるこんにゃくは、年末年始で食べ過ぎてしまった人におすすめの食材です。是非こんにゃくを温かいおでんや煮物などに入れて、新年も元気にスタートさせましょう！