

あけましておめでとうございます

今年も皆様に喜んでいただけるお食事を提供していきます



## ～胃もたれ対策～

年末年始は美味しい物を食べる機会が多く、つい食べすぎてしまったという経験はありませんか？  
今月は、そんな弱った胃腸を保護してくれる食材をご紹介します。



### お粥・雑炊・うどん

主食は、温かく消化のよいお粥や雑炊・温かいうどんなどがおすすめです。胃に優しい具材や煮る・蒸す・茹でる調理法が良いでしょう。



### 低脂肪のお肉やお魚

たんぱく質が豊富な鶏ささみや白身魚、豆腐、卵は痛んだ胃の粘膜を再生してくれます。(生卵は消化が悪い為、加熱して召し上がってください)

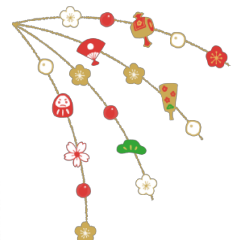


### 繊維の少ない野菜

大根・やまいも・カブなどには消化を助けてくれる酵素が含まれています。また、肉料理や魚料理に大根おろしを添えることで消化吸収を助けてくれます。



## 1月行事食 ～おせち料理～



1月1日、2日の昼食におせち料理を提供しました。おせち料理には一つ一つ縁起の良い意味があります。  
皆様「縁起物だからしっかり食べなくちゃ」と笑顔で嬉しそうに召し上がっていらっしゃいました。

### 栄養課より

お食事についてのお悩み・献立について、わからないことがありましたら、なんでもご相談下さい！

