
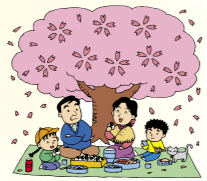





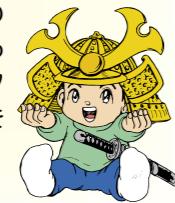
4月 花見 桜の花を愛でながら、春が匂の筍をたっぷり使った筍ご飯と、美味しいきゅうりをお召し上がりください。

10月 パルーン 佐賀の空に色とりどりのパルーンが浮かぶころには、おいしい新米が味わえる季節です。

5月 こどもの目 こいのぼりが上がり始める季節は、佐賀のたまねぎの最盛期。旬のたまねぎを使ったミートローフや野菜スープを用意しました。



11月 もみじ紅葉狩り 山が色づき始めたら、青空の下でお弁当を広げて秋の味覚を味わいましょう。






6月 あじさいの目 あじさいの花が咲く梅雨の時期、この時期美味しい「なす」を使ったずんだ和えを用意しました。




12月 クリスマス みんなが喜ぶクリスマスケーキ。佐賀でうまれた「さがほのか」をのせてお召し上がりください。



7月 土用の丑の目 土用の丑の日は、栄養価の高いうなぎと食欲増進効果のあるがうりを食べて、夏バテを吹き飛ばしましょう!

1月 おせち料理 れんこんの穴は「見通しがきく」として、おめでたい席での料理によく用いられます。



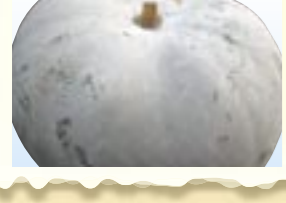
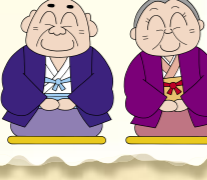

8月 たなばた 旧暦の七夕 七夕は彦星と織姫が1年に1度出会うことができる日。織姫の糸と、天の川にあやかって「そうめん」を用意しました。

2月 せつぶん 節分 節分の日に炒った大豆を年の数だけ食べると、病気にならず長生きするといわれています。




9月 けいろう 敬老の目 敬老の日は、お年寄りを大切にするとともに長寿を祝う日。お祝い事にかかせない赤飯に、とうがんを使った料理を用意しました。

3月 ひな祭り ひな祭りは、女の子の幸福とすこやかな成長を願うお祝いの日。アスパラガスのようにぐんぐん大きくなあれ。




がばいよか! さがん 食事バランスガイド



1日分
高齢者をのぞく成人女性と座り仕事が多い男性の1日の目安量 2,200kcal±200kcal

主食 (ごはん、パン、麺)
5-7 ごはん(中盛り) だったら4杯程度

副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
5-6 野菜料理5皿程度

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
3-5 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

牛乳・乳製品
2 牛乳だったら1本程度

果物
2 みかんだったら2個程度

このイラストの料理例を合わせると およそ2,200kcal

| 行事食レシピ作成担当者 | | |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 1月・2月 ● 澤野香代子 (西九州大学) | 5月・6月 ● 田辺 恵美 (しょうぶ苑) | 9月・10月 ● 武富 恵 (佐賀記念病院) |
| 3月・4月 ● 蒲池 千草 (春日園) | 7月・8月 ● 友清 雅子 (佐賀県健康増進課) | 11月・12月 ● 福山 隆志 (浜玉中学校) |
| 行事食レシピ作成協力者 | | |
| ● 橋本祐充子 (フードプロデューサー) | ● 秋山 友美 (「あすなろ隊」西九州大学生食育ボランティア) | ● 田中 愛美 (「あすなろ隊」西九州大学生食育ボランティア) |
| ● 佐竹 広美 (松尾山大成園) | ● 江原 徳美 () | ● 棚町 愛子 () |
| ● 安田みどり (西九州大学食育サポートセンター) | ● 大石真理子 () | ● 林 美鈴 () |
| ● 山本 生子 () | ● 香田 千絵 () | ● 東島 知美 () |
| ● 飯田 祥恵 () | ● 土井久美子 () | ● 中山 裕子 (佐賀県健康増進課) |
| ● 相島 知枝 (「あすなろ隊」西九州大学生食育ボランティア) | ● 川原 愛子 () | ● 松村ますみ (佐賀県農業技術防除センター) |
| 事務局 | | |
| ● 熊谷 節子 (佐賀県生産者支援課) | ● 納富 大介 (佐賀県生産者支援課) | |

※メッセージカードは「メニュー」に活用ください。