



早いもので、2025 年も最後の月。この 1 年はみなさんにとってどのような年でしたか？  
今月は大晦日に食べる習慣となっている『年越し蕎麦』を中心にご紹介します！



よい年納めとなるように、師走も駆け抜けていきましょう

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向



## 年越し蕎麦



食べ方の ポイント押さえ 楽しい年越し

蕎麦は他の麺より  
切れやすい



「今年一年の災厄を断ち切る」

一年間の頑張りをねぎらい  
幸せを祈るネギ



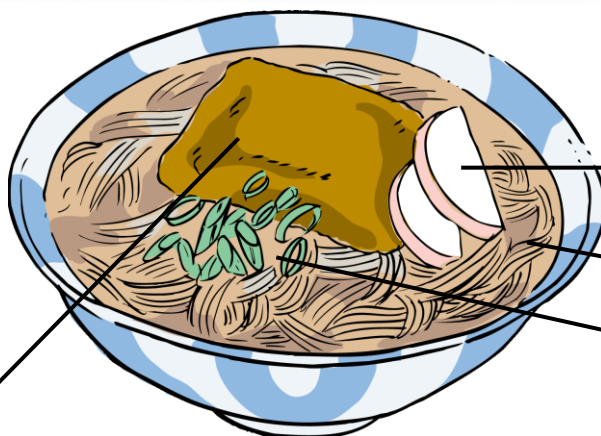
- ・疲れをねぎらう意味の『労ぐ(ねぐ)』
- ・祈るという意味の『祈ぐ(ねぐ)』
- ・神職の『禰宜(ねぎ)』

蕎麦のおいしさは舌だけでなく  
耳でも感じられる！

『蕎麦をすする音』が  
2025 年音響遺産に認定！  
(日本音響協会)



かけそば  
1 人前(ゆで 160g)  
208kcal



### 塩分ダウンのコツ♪

- かまぼこ等の  
練り製品は入れない
- つゆは残しましょう
- ネギや柚子の皮など  
薬味を利用する

### トッピングをのせてエネルギーアップ♪

牛バラ肉

30g



135kcal

きつね

20g



75kcal

海老天

中1尾



60kcal

かき揚げ

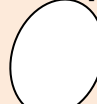
50g



90kcal

卵

1個



71kcal



## お正月料理

- ・日持ちさせるために、塩分・糖分が多い＝味付けが濃い
- ・カリウムとリンを多く含む食品を使用した料理が多い  
黒豆、昆布巻き、田作りなど

□□□ 食べ方のポイント □□□

ご自身用に素敵な取り皿を用意して、食べる量を取り分けておく  
手作りできるものは手作りして味付けを調節する♪



よいお年をお迎えください♪