

III

広報活動

季節を味わう料理カレンダー

平成20（2008）年7月に栄養クリニックが開設され、その翌年から広報活動の一環として料理カレンダーを制作し、栄養クリニック利用者をはじめ、学内外関係者に毎年12月初旬にお届けしている。

幅広い年代の皆様にご活用いただき「食」に対する関心を深め、毎日の料理を楽しみながら作っていただき、豊かで健康的な食生活の支援につながることを願い、制作した。

日本は四季・春夏秋冬に恵まれ「旬」が大切にされてきた。旬の食材を食べることで季節を味わい、楽しむことができるだけでなく、味・香りがよく栄養価が高い旬の食材を活用することは、豊かで健康的な食生活につながる。旬の食材を上手に活用できるよう、季節を味わう料理カレンダーでは旬の食材を使い、和食、洋食、中華料理や行事食、デザートと様々な分野の料理を紹介している。

カレンダーの表面には料理の写真、裏面には次の内容を記載している。

レシピ：基本的に日常的に入手しやすい材料を使い、作りやすい分量で記載した。作り方は、手順に従って分かりやすく示した。

栄養情報：料理に使われている食材に含まれている栄養成分や調理に伴う変化、料理の由来などを紹介している。また、夏バテ予防、骨粗鬆症予防などの健康に過ごすための知識も掲載・解説している。

皆様の感想：料理カレンダーの制作は今年で13年目を迎え、次のような感想が寄せられている。

- ・おうち時間が増えた昨今、より丁寧な食事作りを、と気持ちも新たにいたしました。
- ・これをお手本にお料理を頑張ろうと思います。
- ・日々の食生活に気をつけ、コロナ禍の困難な時を乗り切っていこうと思います。



3月 桜もち

7月 やわらか豆乳もち

11月 鮭とさつまいものミルクスープ

1月 大根とサーモンの花びら餅風

牛肉の八幡巻き（おせち料理）



（中村 智子）