# 給食だより 2017 4月号

特別養護老人ホーム ささづ苑 栄養管理室

富山市下タ林141番地(旧大沢野) TEL076-467-1000 ホームページアドレス

http://www.sasazuen.or.jp

春の日差しも心地よく、外出の機会も多くなる時期となりました。季節の変わり目や環境の変化によって、身体と心にストレスを与えてしまいメンタル面を支える自律神経も乱れがちになります。身体と心のバランスを整えるために栄養バランスのとれた食事、休養、運動を心がけてみましょう。

# ちょこっとお助けレシピ

旬の食材を使って簡単にでき、食卓にもう一品手軽に作れるレシピをご紹介します。 今回は、"新ごぼう"を使っていきます。

#### 〇新ごぼうのサラダ(3人分)

- 新ごぼう・ハム
- …1本 …3枚
- 塩
- …滴量
- ☆すし酢
- …大さじ2
- ☆オリーブ油
- …大さじ1
- ☆醤油
- …適量 …適量
- ☆こしょう ·
- ①ごぼうはささがきにしてさっと湯通 しをする。
- ②ハムは短冊に切る。
- ③ごぼうとハムを塩して軽く混ぜる。
- ④☆印の調味料を合わせ、ごぼうと 和える。
- ⑤器に盛り付けて完成。
- ★ごぼうに合わせる調味料をマヨ ネーズ、自宅にあるドレッシング など使ってお好みの味付けにも アレンジできます。

#### ちょこっと豆知識

- ・新ごぼうは春に収穫される若採りされたごぼ うで4~5月が旬で大きくなるまでは育てずあ る程度育った春から初夏に収穫します。一般 のごぼうと比べ、アクが少なく柔らかで香りが 良いのが特徴です。
- アク抜きをしないでサッと湯がいてサラダや和 え物にするなど歯ごたえと香りを楽しむ料理 が作れます。夏を過ぎるとアクが強くなります。
- ・ごぼうは、「牛蒡」と書きますが中国では草木の大きいものに「牛」とつけられます。「蒡」はごぼうに似た草の名に使われた漢字で、それらの植物よりも大きいことから「牛蒡」となったといわれています。







#### お雛様会食

- ・ひし形ご飯
- 富山ポークとわらび炒め
- ・里芋ふきのとう味噌かけ
- ・とろろ昆布のおろし汁
- ・桜もち



## 駅弁の日

- ・横浜しゅうまい弁当
- 茄子の中華風南蛮



### 春分の日会食

- •ぼた餅
- •刺身盛り合わせ
- •煮物
- ·清し汁
- ・いちご



供改します。富山の郷土料理をご郷土料理の日

料理をご提

NET - A SEL - A SEL

お弁当をご提供します。春を感じさせる彩りのお花見弁当

4月の行事食