

# 給食だより 2017 7月号



特別養護老人ホーム ささづ苑 栄養管理室

富山市下夕林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>



竹笹の色とりどりの七夕飾りに夏の訪れを感じる季節となりました。外が暑いとつい冷房の効いた部屋で過ごしてしまいがちではありませんか？人が急激な温度変化に対応できるのは5℃以内と言われています。冷房はできるだけ外気との温度差を5℃以内にしたり冷気を直接肌にあてないようにしましょう。

## 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、「モロヘイヤ」を使っていきます。

### ○モロヘイヤつるりんナムル(4人分)

- ・モロヘイヤ …1袋
- ・もやし …1袋
- ・鶏がらスープの素 …小さじ1
- ・塩 …小さじ1/2～1
- ・ごま油 …小さじ1
- ・白ごま(飾り) …少々

- ①モロヘイヤは葉を茎から取ってから洗い、塩をひとつまみ入れたお湯で茹でる。(2～3分)
- ②もやしは洗ってレンジで2分加熱する。
- ③モロヘイヤともやしをボールで合わせ、調味料を全部入れてよく混ぜる。
- ④器に盛り付け白ごまを飾って完成。



## ちょこっと豆知識

・モロヘイヤはアラビア語で「野菜の王様」を語源とされています。エジプトでは病気になった王様がモロヘイヤスープを飲むと治ったという逸話があります。

・モロヘイヤはカロテン、カルシウムの含有量が野菜の中でトップクラスです。ビタミンB群やC、Eも豊富でビタミンB2はほうれん草の約20倍、カルシウムは5倍あるといわれています。モロヘイヤの特徴であるヌメリは、ムチンという成分で血糖値やコレステロール値の上昇を抑える働きが期待でき、モロヘイヤ以外にもオクラや納豆など粘りあるものにも含まれています。

・モロヘイヤとよく似ている金時草ですが加賀野菜のひとつです。モロヘイヤと違うのは葉の裏側が金時芋のように鮮やかな紫色をしています。



### 紫陽花弁当

- ・御飯
- ・目玉焼きハンバーグ
- ・新玉ねぎのツナサラダ
- ・とろろ汁



### 6/11 家族会での試食会

- ・古代米いなり
  - ・ローメン
  - ・干柿のチーズサンド
  - ・たけのこのかき揚げ
  - 豆乳ソース
  - ・焼きナスのラッキョウソース
  - ・ほうじ茶パンナコッタ
- 6品を試食して頂きました。

### 全国まいもん御膳

- ・もぶり寿司
- ・カツオのたたき
- ・いもたき
- ・まんばのけんちゃん



試食会は大変好評でどの料理も手が込んでいて美味しかったと感想を多く寄せられました。



## 7月の行事食

### 郷土料理の日

富山の郷土料理を「提供致します。」

### 土用の丑の日

丑の日に、「う」の付くものを食べると、縁起がいいと言われているがある丑の日にうなぎをご提供いたします。

