

給食だより 2018 6月号

くちなしの甘い香りがただよう季節となりました。夏本番を前にじっとりとした気温もぐんぐん上昇する6月ですが、身体が暑さに十分順応できていないため注意したいのが熱中症です。熱中症の始まりは身体の水分不足(脱水)です。暑さで水分が失われやすいので、常温に近い水をこまめに飲んで、身体の水分不足を防ぎましょう！

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、“みょうが”を使っていきます。

○さっぱりみょうがのおつまみ(2人分)

- ・みょうが …4本
- ・ごま油 …大さじ1
- ・しょうゆ …小さじ2
- ・粉末だし …ひとつり
- ・白ごま …小さじ1

①みょうがを半分に切って、斜めスライスにする。

②みょうがをごま油・しょうゆ・粉末だし白ごまで和えて完成。

☆千切りにしたきゅうりを入れるとシャキシャキとした歯ごたえがでます！

☆千切りにした大葉を入れて冷奴やカツオのたたきのトッピングに！



ちょこっと豆知識

・みょうがは、3世紀に書かれた「魏志倭人伝」で書かれているほど古くからあり、野菜として育てているのは日本だけといわれています。

・みょうがのさわやかな香りは、“アルファピネン”という精油成分で食欲を増進させる働きがあります。発汗や消化の促進に加え、血液循環を高めるほか眠気を覚ます効果があります。夏バテ予防にオススメです。

・おいしいみょうがの選び方は色つやが良く、ずんぐりとした丸みがあり、身のしまっているもの、傷がついておらずつぼみがか開いていないものを選びましょう。



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>



子供の日会食

- ・みょうがと大葉の香り寿司
- ・そら豆と菜の花のキッシュ
- ・ザーサイ豆腐
- ・かしわもっちりプリン



ご当地グルメ

- ・かつおの手ごね寿司
- ・小松菜と鶏むねの甘辛炒め
- ・アスパラの白和え
- ・みょうがの清し汁



6月の行事食

ご当地グルメ

全国各地のごちそうを
お届けいたします。

