

# 給食だより 2018 8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>



厳しい暑さが続いていますがいかがお過ごしでしょうか。夜、室温が25℃以上ある「熱帯夜」では、質の良い睡眠がとれず朝起きて疲れが残ることがあります。寝苦しい夜にはエアコンを有効に使って、疲れをとりましょう。

## 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、“梨”を使っていきます。

### ○梨ときゅうりのサラダ(2人分)

- ・梨 …1/4個
- ・きゅうり …1本
- ・レーズン …15g
- ☆ヨーグルト …大さじ2
- ☆マヨネーズ …小さじ2
- ☆粒マスタード …小さじ1
- ・塩 …適量
- ・こしょう …適量

- ①きゅうりは薄い輪切りにし塩をふり水気を出す。
- ②梨はいちょう切りする。
- ③☆の調味料をボールで混ぜ合わせる。
- ④きゅうりの水気をしぼり、梨と調味料とレーズンを和える。
- ⑤塩・こしょうで味を整えて完成！



## ちょこっと豆知識

梨は、日本で栽培される果物の中でも歴史が古く、弥生時代にはすでに食べられていたそうです。現在のような甘みが強く果肉の柔らかい梨は明治以降に品種改良されたものです。

富山で栽培されている梨の約7割を「幸水」で占めており歯触りが良く、甘みずみずしい味が好評です。「豊水」は程よい酸味・果汁が多く濃厚な味わいがあります。「新高」はたっぷりの果汁にほのかな香りと少しの酸味がきいています。新たな品種として「あきづき」が近年販売され始め、幸水のようなみずみずしさと歯触りの良さ、酸味が少なく豊かな甘みが特徴の梨です。

呉羽なしは県外にも出荷されており人気となっています。

### ○七夕の日

- ・細巻き
- ・七夕そうめん
- ・コロッケ
- ・七夕サイダーゼリー



### ○ご当地グルメ

- ・ご飯
- ・枝豆コロッケと魚のフライ
- ・ナスのオランダ煮
- ・かぶの甘酢漬け
- ・メロンゼリー

・オランダ煮は材料を油で揚げたからしょうゆ・みりん・酒・だし汁などと合わせた煮汁で煮た料理です。

## 8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。

### パンの日

ささづ苑で作る手作り

パンをご提供いたします。

