

給食だより 2018 9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>



空の色や風の音にも秋を感じる季節となりました。夏の暑さによる胃腸の不調をひきずったりはしていませんか。実りと秋となり食べる楽しみが広がる季節となりましたが、胃腸にやさしい食材・料理をよく噛み、決まった時間に食べるようにして、胃腸の調子を整えていきましょう！



ちよ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、“かつお”を使っていきます。

○かつおのユッケ (2人分)

- ・かつおのたたき …1/2さく
- ・長ネギ …3cm
- ☆にんにく(チューブ) …1cm
- ☆しょうが(チューブ) …1cm
- ☆ごま油 …小さじ1
- ☆しょうゆ …小さじ2
- ☆白いきりごま …小さじ1/2
- ・卵黄 …人数分

- ①かつおのたたきは、1.5cm角に切る。長ネギはみじん切りにする。
- ②ボウルに長ネギと☆印の調味料を加え、よく混ぜたらかつおを入れて和える。
- ③器に盛り付け、卵黄をのせて完成！



ちよこっと豆知識

かつおは、古事記や日本書紀、万葉集にも登場するほど古くから食用にされてきた魚です。身質が柔らかく傷みやすい魚のため生食されるようになったのは鎌倉時代以降で、それ以前は堅くなるまで干してから食用とされていました。そこから「カタウオ(堅魚)」と呼ばれるようになり、それが略されて「かつお(鯉)」と呼ばれるようになりました。戦国時代から江戸時代にかけての武家社会では「勝男」に通じるところから縁起物とされました。

カツオは肉質で水分が少なく、タンパク質やミネラル類などの栄養も豊かであり、疲労回復に役立つビタミンB群も豊富に含まれています。

○ご当地グルメ

- ・とうきびご飯
- ・富山ポークの生姜焼き
- ・茄子の揚げ浸し
- ・おくらのみぞれ汁
- ・オレンジ

○パンの日

- ・南瓜あんパン
- ・きのこシチューブレッド
- ・チョコロールパン
- ・ピザパン
- ・キャベツ炒り
- ・コーンポタージュ



9月の行事食

ご当地グルメ

全国各地のいちそうづを
ご提供いたします。

敬老の日

これからの長寿を願った
お祝い膳をご提供いたし
ます。

