

# 給食だより

## 2018 11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>



落ち葉が風に舞う季節となりました。気温が下がり空気が乾燥してくると、風邪をひく人が増えはじめます。風邪を引き起こすウイルスは200種類以上あり、ウイルスが異なる度に風邪をひくことがあります。風邪を予防するには、手洗い・うがい・励行はもちろんですが、ウイルスに負けない抵抗力をつけるため、睡眠・適度な運動・栄養のある食事が大切です。

### 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、“かぼちゃ”を使っていきます。

#### ○かぼちゃの甘辛焼き(3~4人分)

- ・かぼちゃ …1/3コ
- ☆しょうゆ …大さじ2
- ☆砂糖 …大さじ2
- ☆酢 …大さじ1
- ・ごま …大さじ1

- ①かぼちゃは0.5~1cm幅の食べやすい大きさにカットする。(かぼちゃにラップをしてレンジで2分かけると切りやすくなります。)
- ②フライパンに多めの油をひき裏表が軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ③☆印の調味料を入れかぼちゃにからめる。
- ④ごまをふって完成!



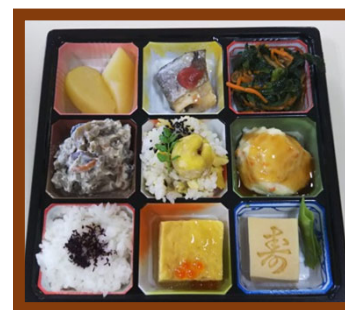
### ちょこっと豆知識

おいしい南瓜の見分け方は、ヘタの切り口が乾燥しており、くぼみがあるカボチャは完熟しています。ヒビ割れのあるものは避けましょう。ずっしりと重みのあるもの左右のバランスが良く大きく膨らみ、皮が固く濃い緑色をしているものを選びましょう。カットされたカボチャは、カット面が新鮮で、ヘタから花落ち部分にかけて、全体的に果肉が厚く、明るい黄色のもの。また、種が大きくぎっしり詰まっているものを目安に選びましょう。

かぼちゃは、西洋かぼちゃ・日本かぼちゃ・ペポかぼちゃの3つの種類に分けられます。

西洋かぼちゃは甘みが強くホクホクしているのが特徴で、日本かぼちゃはゴツゴツした硬い皮と淡白で上品な味わいが特徴です。ペポかぼちゃは面白い形が多いのが特徴です。ハロウィンで用いられるかぼちゃもペポかぼちゃです。

9月21日に地域の方へ敬老の日  
お祝い膳をご用意致しました。



### お品書き

栗ご飯

ゆかりご飯

太刀魚の梅しそ巻き

白身魚のふんわり天

高野豆腐の煮物

ヒスイ蒸しのジュレソースかけ

きのこの白和え

ほうれん草となめこのお浸し

りんごのコンポート

### ○ご当地グルメ

- ・まつたけご飯
- ・フキと高野豆腐の煮物
- ・インゲンの梅肉和え
- ・ごぼうの時雨煮

・しぐれ煮は、しょうがを加えた佃煮の一種ですが、語源には色んな説があり、様々な風味が口の中を通り過ぎることを時雨が一時的に降る様子を見立てたことや、短時間で仕上げる調理法が時雨に似ていることからなどがあります。

### ご当地グルメ

全国各地の郷土料理を

ご提供いたします。

11月の行事食

