

# 給食だより

## 2019 3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>



日ごとに暖かさが増し春めいてきました。春先は気候変動が激しく自律神経が乱れがちになります。朝に明るい光を浴びる、軽い運動をするなど自律神経を整えていって下さい。

### 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、“水菜”を使っていきます。

#### ○水菜と油揚げの煮物（2人分）

- ・水菜 …200g
- ・油揚げ …1枚
- ・白だし …大さじ2
- ・粉山椒 …お好みで

- ①水菜は5cm長さに切る。油揚げは縦半分にし、幅2cmに切り、熱湯で油抜きする。
- ②耐熱の器に白だしと水1/2カップを入れ、水菜と油揚げを加える。
- ③ラップをして、電子レンジ(500w)で5分加熱する。
- ④器に盛り付け、好みに粉山椒をふる。



### ちょこっと豆知識

水菜は、京都原産の野菜で「京菜」とも呼ばれます。「ミズナ」と名付けられたのは、畑の作物と作物の間に水を引き入れて育てたことから。鍋物に使うことが主流でしたが、サラダで美味しく食べられることが知られたことがきっかけで全国的にさらに広く海外でも有名になり、注目されています。

水菜はカロテンやビタミンCなどのビタミン類、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル類、食物繊維も多く、バランスの取れた緑黄色野菜です。

水菜の保存方法は、葉先を乾燥させないように、新聞紙に包んでからビニール袋に入れ、野菜室で2～3日ほど保存できます。

#### ○郷土料理の日

- ・ご飯
- ・味噌カツ
- ・わかめの酢の物
- ・盆汁



・味噌カツは愛知県名古屋市の郷土料理で、豆味噌に砂糖・だし汁などを加えて調味したタレをかけた豚カツです。

#### ○バレンタイン会食

- ・オムライス
- ・ハートのコロッケ
- ・マカロニサラダ
- ・チョコゼリー



・盆汁は、三重県の郷土料理でお盆に七種類の野菜・具材を用いたお味噌汁です。



### 3月の行事食

#### お雛様会食

ひな祭りを祝うご馳走を  
ご提供いたします。

#### ご当地グルメ

全国各地の料理をご提供  
いたします。

