



管理栄養士
高田洋子

栄養士のいと"り" No.9

11月

12月

11月の行事食 [お寿司バイキング]



献立は、お寿司、茶碗蒸し、赤だし味噌汁、わらび餅風を提供しました。お寿司は、まぐろ(赤身)、中トロ、サーモン、穴子、いくら、ネギトロ、ツナマヨ、甘えびの8貫です。

年に一度のお寿司バイキングは、とても人気が高い行事食です。おかわりもたくさんご用意し、皆様、平均7貫、おかわりをしていました。

汁物は、通常のお食事では白味噌であります、お寿司にひつたりた赤だし味噌汁を提供しました。

あやつは、こちらもお寿司にひつたりたわらび餅を提供しました。さすがこの相性がよく、皆様、完食されました。

にぎりすしの誕生秘話！

にぎりすしは、酢飯の上に具材をのせた日本を代表する料理の一つです。平安時代には保存食として塩魚を炊いた飯だけ、飯が発酵した酸味のついた漬物を「ほれおし」として食べられました。この「ほれおし」は江戸時代には寧ちりこりに食べて、早めし、押しあげし、コレににぎりおしゃべりできました。江戸では、江戸三鼎といい、松崎喜右衛門の「毛抜おし」、草庵寺兵衛の「兵衛寿司」、柳屋松五郎の「松屋鮓」が挙げられ、にぎり寿司の普及に大きく貢献したと伝えられています。

江戸時代後期になると、江戸の町では庶民が手軽に屋台でにぎりおしゃべることができるようになりました。江戸のにぎりおしゃべり飯とは現在のにぎりおしゃべりの3倍くらいはある、具材を飯を食べて小腹を満たすものであって、現在は飯よりも具材が重視されるように(?)、材料や味を吟味した高級おしゃべり出現しました。

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/34_2_tokyo.html

11月の47都道府県メニュー！公王道？穴場？観光地メニュー！

島根県

カツライス 鮭の酢の物、ごぼうサラダ、白身魚のたまご(まき) 縁結びたいやき

カツライスの定義とは？

島根県東部でカツライスまたは、〇〇カツライスと称あるメニューの中でもご飯、カツ、その他でワニブレートの平皿または深皿に盛られた物にミニグラスソースなどの何れらかの洋風ソースかけられた、またはかけ食べる料理のことです。



松江観光協会 - 松江めぐりご当地グルメ『松江カツライス』

長野県

キムタクご飯 山賊焼き ニラゼンベリ 野沢菜たけのこ汁 信州あんドーナツ

キムタクご飯とは？

キムタクとは「キムチ」と「たくあん」であり、細かく刻んだベーコン入りしています。もともとは、塩尻西部中学校だけの給食メニューでした。長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域でありながら、子ども達の漬物離れが進んでいました。漬物をおいしく食べてもらいたいという想いから、塩尻西部中学校の栄養士が考案した家庭料理と言われています。



<https://www.maff.go.jp/pr/aff/2009/food03.html>

ハワイ ロコモコ カーリックチキンフライ ロミロミサクワ キシロニワライス ミニハロニケキ

ロミロミとは？

ロミロミとはハワイの吉菜で、様式、マッサージ方法という意見の吉菜です。材料と調味料を揉んで味を馴染ませることから、ロミロミという名前をつけられました。

チキン・ロコモコ・ライスとは？

チキンは鶏肉、ロコモコは春雨という意見で、これらを使ったスープ料理のことです。



<https://food-mania.jp/loki-loki-salmon/>

<https://delishkitchen.tv/articles/2643>



管理栄養士 土屋切より

栄養士のいろどり No.8

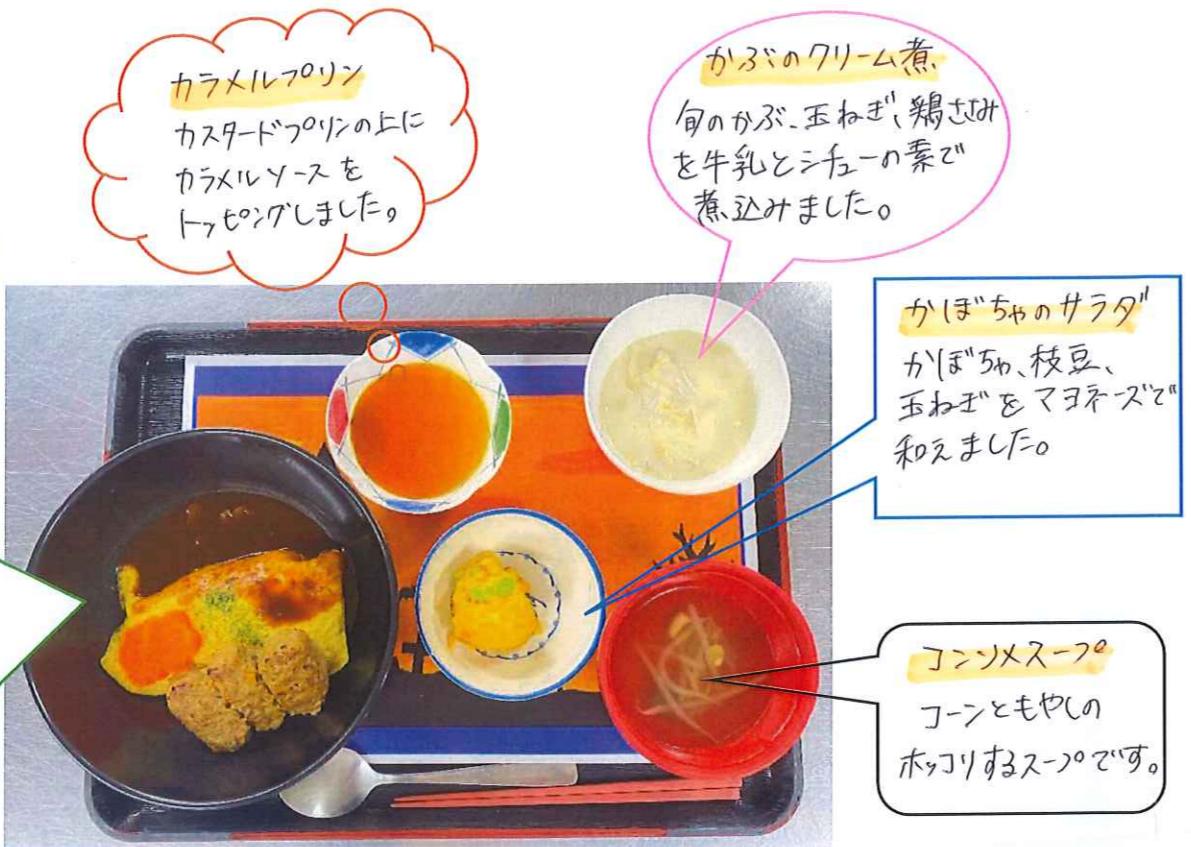
10月

11月

10月の行事食 ハロウィン テミオムバーグ

10月31日昼食

デミオムバーグ
バターライスの上に
ふんわりと卵を
乗せ、デミグラス
ソースをかけました。
ハロウィンなので
かぼちゃ型の
ハンバーグと
花人形を乗せ
ました!



行事で芋煮と秋の甘味を提供しました！



山形県の郷土料理芋煮は、里芋、ネギ、こんにゃく、
豚小間肉が入っています。温かい芋煮で体も心もホカホカに
なりました(⑉)

甘味では、芋羊羹、栗羊羹、安納芋ムース、かぼちゃムースを
提供しました。

トッピングで生クリームとカラメルソース、チョコソースを
選んでもらいました。



今月の都道府県メニュー

今月の都道府県メニューは、大分県と鹿児島県の料理を提供しました！

大分県 10/4昼食

けんちゃんうどん
とり天
あいませ
酒まんじゅう



☆けんちゃんうどん

大根、人参、里いも、ごぼう、長ねぎなど根菜類がたっぷり入ったうどんです。
調味料は、醤油のみのシンプルな味付けです。
根菜類のだしがよく出て優しい味のうどんです。

☆あいませ

炒めた野菜にすいた豆腐を和えたものです。せんまいと切り大根、こんにゃく、
紅生姜などが入っています。紅生姜が良いうわセントとなつておいしいです！
また食べたいとの声もありました。

鹿児島県 10/6昼食

さつますもし
ぶり大根
さつま芋サラダ
さつま汁
桜島小みかん風
ブッセ



☆さつますもし

酢飯にさつま揚げ、かまぼこ、人参、ごぼう、きくらげ、切り大根が混ぜ込まれ
て、上に綿糸卵と刻みのりをかけました。ちらし寿司の様な豪華な一品です。

☆さつま汁

鶏小間肉、こんにゃく、里芋、大根、人参、油揚げが入った味噌汁です。
具材たっぷりで、鶏のだしが効いたとてもおいしい味噌汁です！



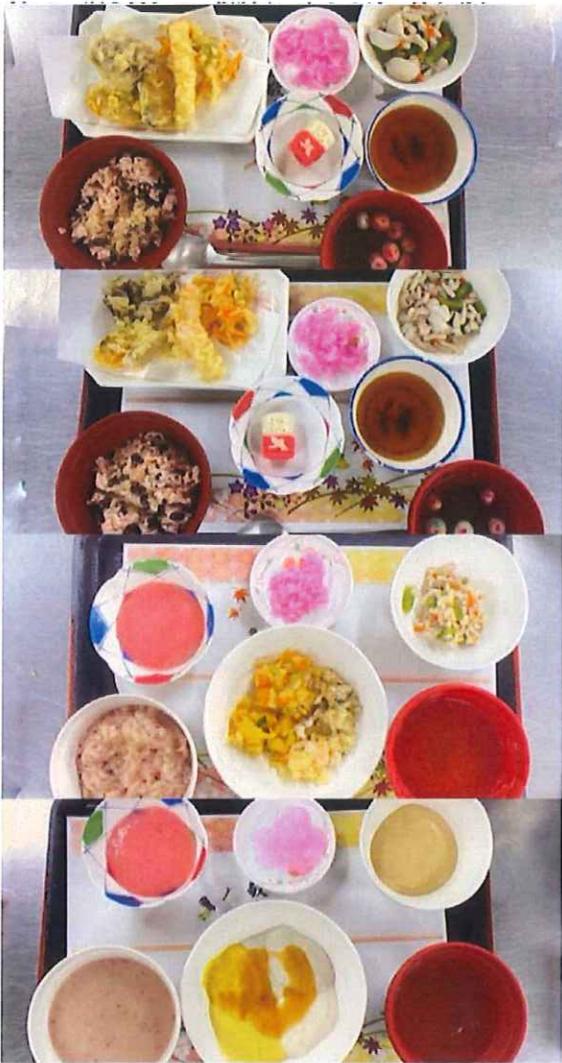
管理栄養士
高田 梢

栄養士のいろどり NO.7

9月

10月

9月の行事食 [敬老の日お祝い膳]



常食 / 軟菜食

常食 / 刻み食

軟飯 / 極刻み食

ペースト粥 /
ペースト食

献立は、赤飯、天ぷらの盛り合わせ、炊き合わせ、桜漬け、あまい汁、おやつに練り切りを提供いたしました。

天ぷらは、色鮮やかな人参、玉ねぎ、枝豆のかき揚げ、旬を迎えた舞茸(かびのちや)存在感のあるえび。これらを盛り合わせにしました。

旬の食材を味わうことができ、またボリュームもあり満足感のある行事食になりました。

皆様、喜んで召し上がりました。

敬老の日は、目上の人を人生の先輩として敬い尊敬ある日として国が制定した日本にしかない特別な休日ですか。

ささやかではありますか、皆様のご長寿をお祝いするとともに、これからのお年も、健康に過ごさるなどをお祈り申し上げます。

免疫力を高めるのに注目される抗酸化ビタミンとは？

最初に、抗酸化ビタミンとは、活性酸素の働きを抑える抗酸化作用を持つビタミンのことです。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEがこれに当たっており、活性酸素はやん・老化・免疫機能の低下など引き起こします。人間の身体は本来、酵素によって活性酸素を抑える働きを備めていますが、年齢を重ねるとともに体内で作られる酵素の量は減少してしまいます。

そこで、免疫力を高める効果がありスーパーで構内で見る食材をご紹介します。

まず、ビタミンAは「ほたるいか」、卵、クロセスチーズ。ビタミンCは、赤ビーツ、黄色ビーツ、アロウカットルート。ビタミンEは、アーモンド、調整豆乳、かぼちゃがあります。

風邪をひきやすいこのからの季節に、免疫力を高める効果のある抗酸化ビタミンを食べて、健康に過ごしましょう！

抗酸化ビタミン | eヘルスネット (厚生労働省) ([mhlw.go.jp](http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/ucisine7_5.html))

9月の47都道府県メニュー

佐賀県

シシリアンライス、やくめ煮、おはこし、たまご風味



シシリアンライスとは？

昭和50年ごろ、佐賀市を中心の商店街の喫茶店で作られたのが最初と言われ、当初は料理人の手仕事として食べられていきました。従業員に好評で、したいに喫茶店のメニューとして出されるようになりました。

名前の由来でもっても有力なのは、トマトの赤と白の白とレタスの緑やイタリア国旗の三色旗を連想させ、さらに地中海に浮かぶシチリア島にちなみシシリアンライスと名付けられたと言われています。



シシリアンライスには、通常トマトを使用しますが、加熱をするとためレッドピーマンにアレンジして提供いたします。彩も多く米にスコーンズという組み合わせも珍しく、皆様初めて食べる方はぜひ食べてください。

やくめ煮は鶏小間肉、里芋、こんにゃく、レンコン、いんげんなどたくさんの具材に味がしっかりとしみこんでいます。

<https://macaro-ni.jp/33517>

沖縄県

ワラブミュー、ラフテー、ゴーヤチャンプルー
にんじんシーフィー、ワーリキン風、エビゴーラー



ゴーヤチャンプルーとは？

沖縄県の方言で「ごちゃませ」という意味で、豆腐と一緒に煮た食材をいためた料理です。

ゴーヤを使う時はゴーヤチャンプルー、ヌーナー(もやし)を使う時はヌーナーチャンプルーと、使う食材の名前をつけます。

ゴーヤは夏野菜の王様といわれ、ビタミンが高く、沖縄県に長生きの人や町のは、伝統食であるゴーヤをよく食べることも理由のひとつとされています。ゴーヤの苦味成分には食欲を増進させる効果がありますが、苦手な方はうすく切って塩もみすると、食べやすくなります。



ワラブミューは少量だけを加え食べやすいようにアレンジしています。

ラフテーは柔らかく、ゴーヤチャンプルーも苦み取りをして食べやすくしてあります。皆様、沖縄県での旅行の思い出などをお話ししてくださいました。

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/ucisine7_5.html



管理栄養士 いは木よん

栄養士のいいろどり No.6

8月

9月

8月の行事食 ~お祭りメニュー~



じゃがベター
じゃがいもと、マーガリンを和えました。

きゅうりの即席漬け
きゅうり、大根、人参を漬けた素で漬けました。

鶏のからあげ
鶏もも肉をからあげ粉でカラッと揚げました。

お好み焼き
長いも入りのもちもちとしたお好み焼きです。

たこ焼き
たこのペースト入りのやわらかいたこ焼きです。



おやつはスイカ♪



お祭りメニューといふことで、敷毛紙を引いてお祭り感を出しました。

ソースとマヨネーズの香りが食欲をそそるたこ焼きとお好み焼き特に人気でした。

ペーストの方もたこ焼きとお好み焼きのペーストの上にソースとマヨネーズを重ねてかけて見た目もよくしました。いつもと違ったメニューでみんなに喜んで頂けました。



47都道府県メニュー始めました！

行事食とは別に月2回47都道府県メニューを始めました！

8月は、京都府の衣笠丼と神奈川県のサンマーメンを提供しました。

☆衣笠丼は、京都府の郷土料理です。

衣笠丼の起源は油揚げと長ネギに、へんわりと卵を乗せた様子が衣笠山に似ているからと言われています。



8月2日昼食

衣笠丼



ふろふ、も大根

水菜の辛し和え

おやつ 抹茶水ようかん

☆サンマーメンは、神奈川県のB級グルメです。もやし、たまねぎ、白菜、人参、小松菜、たけのこなどたっぷりの野菜と豚肉のあんを麺の上に乗せました。とろみつきのヌードルが麺によく合います。



8月16日昼食

サンマーメン



レモンまい

ザーサイ

おやつ 酒まんじゅう

9月は、佐賀県のシシリアンライスと沖縄県のクファジューシーを提供する予定です。シシリアンライスは佐賀県のB級グルメです。クファジューシーは沖縄県の郷土料理です。

お楽しみに！





7月の行事食



管理栄養士 高田よし

栄養士のいとどり NO5



南だら

黒鰐ちらし

茶碗蒸し 野菜の浅漬け おまえ三

☆ホイント☆

7月の行事食は、土用の丑の日にちなみ、黒鰐ちらしを提供しました！

黒鰐は下記の通りたくさん栄養素が豊富に含まれています！

- ビタミンA・・・免疫力を高める
- ビタミンB群・・・液泡回復に役立つ
- ビタミンC・・・骨や歯を丈夫にする
- ビタミンE・・・血管を健康に保つ
- ミネラル・・・体の調子を整えてくれる
- たんぱく質・・・筋肉のもとになる
- DHA・・・脳の発達促進や視力の低下予防
- EPA・・・動脈硬化の予防改善
- 高血圧予防や炎症を抑える

常食 / 軟菜食

軟飯 / 刻み食

全粥 / 極刻み食

ペースト粥 / ペースト食



土用の丑の日とは？

土用とは、立春・立夏・立秋・立冬より前の約18日間。

丑の日とは、日本には、十二支の干支の中の「丑(うし)」のことです。干支は方角や日にちを数えるにも使われており、12日周期で「丑の日」がやってきます。「土用の丑の日」は「土用」の期間かつ「丑の日」となりますので、時期ごとに一年によっては2回ある場合があります。

諸説ありますが、江戸時代に旬の時期から引かれて、夏には壳をなめた黒鰐を、平賀源内に相談し、「本日 土用の丑の日」という看板を出しました。見慣れない言葉に足を止めたお客様に、店の主人が源内直伝の宣伝文句を並べ、店に引き込みました。その甲斐あって、お店が大繁盛。その後、他のうなぎ屋もこの評判を聞きつけ、真似するようになってしまったことで、「土用の丑の日」にうなぎを食べる習慣が定着したことされています。

また、黒鰐以外にも、日本では昔から、夏土用の期間は夏バテしやすいこともあります、「丑の日」に身体に良い「う」のつく食べ物（梅干し・瓜・うどんなど）を食べる「食い養生」の風習がありました。

<https://www.gohansaisai.com/know/entry/detail.html?i=238#:~:text=Q,->

七夕をイメージした食事を提供しました！



常食 / 軟菜食

常食 / 刻み食

軟飯 / 極刻み食

ペースト粥 / ペースト食

7月8日の七夕メニューは、七夕星カレー、きゅうり即席漬け、トマトサラダ、コーン×スープ、天の川ゼリーを提供しました！

七夕を連想させるよう、星型のハンバーグと星型の人參を使用し、目で見て楽しんでいたたけるメニューになります！

また、おやつはラムネ味とハイニ味のゼリーを元で作ってラッピングし、天の川をイメージした青色が涼しげ感じさせてくれます。味もさっぱりとしていて夏にぴったりのおやつです！

夏バテ予防にいかがでしょうか！！

梅そば



レシピ 材料(1人分)

- | | | | |
|----------|----|----|-------|
| そば | .. | .. | (20g) |
| 鶏小間肉 | .. | .. | 30g |
| 小松菜 | .. | .. | 30g |
| 大根おろし | .. | .. | 30g |
| 白ネギ | .. | .. | 10g |
| 梅干し(種なし) | .. | .. | 1個 |
| かつお節 | .. | .. | 適量 |
| だし�크 | .. | .. | 50g |

作り方

- ①小松菜を2~3cm幅、ネギは小口切りにする。
- ②小松菜、ネギ、鶏小間肉、そばを茹でる。
- ③大根おろしを作り。
- ④だしと梅干しを茶碗にそば、たれを入れる。
- ⑤鶏小間肉、小松菜、大根おろし、ネギ、梅干し、かつお節をトッピングして完成。

おすすめホイント

梅の程よい酸味や食欲をそそります。冷やしても温かくてもおいしく頂けると思います。

枝豆と塩昆布の混せごはん



レシピ 材料(1人分)

- | | | | |
|-------|----|----|------|
| 炊いたご飯 | .. | .. | 150g |
| 枝豆 | .. | .. | 20g |
| 塩昆布 | .. | .. | 5g |
| 食塩 | .. | .. | 適量 |
| 胡麻油 | .. | .. | お好み |

作り方

- ①炊いたご飯に枝豆、塩昆布、食塩を入れてよく混ぜる。
- ②お好みで胡麻油を混ぜて完成。

おおかめホイント

おにぎりにしても見栄えも良く、程よく塩分が取れ、夏バテ予防に最適です。胡麻油を入れると香りもよくお召めです。



管理栄養士 小林より

栄養士のいと"り No.4

6月

7月

6月の行事食

6月は暑い日やジメジメとした日が多くあり、食欲が低下しがちです。

食欲低下したときは見た目が豪華なものやさっぱりとした味付けのものを食べて夏を乗り切りましょう！

練り切り「雨音」

傘の形がかわいい
梅雨らしい練り切りです。

キュウリの梅和え
キュウリ、大根、鶏サニ
を梅干しとしゃくで
和えました。



6月12日お昼ご飯

えび天そば
ほうれん草、かまぼこ
白ねぎに加え、
普段の食事では
提供していよいよ
えび天を2尾も
付けました。

☆イチオシポイント☆

月に一度行事食を
提供しています。
6月のテーマは、えび天
そばです。えび天を
2尾付けた豪華なメニュー
になります。副菜は
梅干しやレモンドレッシングを
使い、サバパンと仕上げました。

にんじんのサバパン
サラダ
にんじんともやしをさわやかな
レモンドレッシングで和え
ました。

夏バテ予防に

今年もとても暑いですね！

梅雨前に急に気温が上がり体調を崩しがちです。
夏は食欲が落ち、また暑さで体力を消耗します。



夏の疲労回復に重要な栄養素は糖質とビタミンB1です。

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えてくれます。

ビタミンB1は、肉類では豚肉、穀類では玄米や全粒粉、大豆や大豆製品、魚介類では、ウナギ、サケ、アユ、魚卵、小魚、小エビなどに多く含まれます。

また、食欲が落ちる夏は、たんぱく質、ビタミンCが不足しがちになるので、これらの栄養素を含む食材を意識的にとるとよいです。

たんぱく質を多く含む食材は、肉類、卵、乳製品、豆類、魚介類などです。

ビタミンCを多く含んでいて夏にとりやすい食材には、パプリカ、モロヘイヤ、キウイフルーツ、ブロッコリー、芋類、コーン、緑ピーマンなどがあります。

ビタミンCは、紫外線や活性酸素から体を守ってくれるので、夏には欠かせない栄養素です。



夏にお勧めメニュー

～夏野菜たっぷりそうめん～

豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、疲労回復に効果的です。米や小麦などの炭水化物の代謝を促す働きもあるので、そうめんに豚肉は相性ぴったりです。また、B1の吸収を高める食材にアリシンを多く含むネギ、クエン酸を含む梅干しなどがあります。夏バテ予防にいかがでしょうか。

材料(1人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)…40g
そうめん…200g
オラン酢…80cc
めんつゆ(ストレート)…200cc
モロヘイヤ…20g
青ネギ…適量
梅干し…適量

- ① 豚肉を茹で、水気を切ったら熱いうちにオラン酢について冷やしておく
- ② モロヘイヤをさっと湯がく
- ③ 青ネギを切る
- ④ 梅干しを細かく切って梅ペーストを作成
- ⑤ そうめんを茹で冷水でしめる
- ⑥ 盛り付けて完成！

6月に好評だったメニュー

6月24日お昼ご飯
担々麺
大根とエビの中華煮
春雨サラダ
抹茶ババロア



皆さん大好き麺の日です。

6月28日お昼ご飯
ビビンバ丼
餃子
ブロッコリーの中華ドレ和え
中華スープ
青りんごゼリー



新メニュー
ビビンバ丼



5月の行事食



常食 / 軟菜食



軟飯 / 刺身食



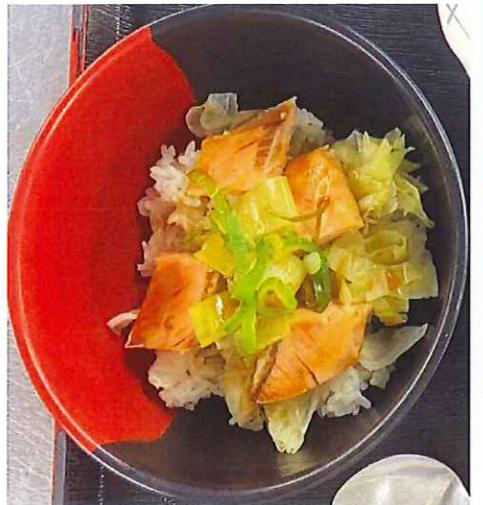
全粥 / 極刺身食



ペースト粥 / ペースト食

5月の新メニュー

鮭とネギの照り焼き丼



レシピ

材料(1人分)

鮭	60g
ネギ	20g
小ネギ	お好み
キャベツ	30g
サラダ	3g
塩・こしょう	適量
小麦粉	2g
焼き鳥のタレ	15g



作り方

- ① 鮭、ネギ、キャベツを2cm幅に切る。
- ② キャベツを2分レシピで温める。
- ③ 鮭の水気を取り、塩・こしょう、小麦粉をまぶす。
- ④ サラダ油を入れ、鮭とネギを加え 中火で両面焼き、火が通ったら 焼き鳥のたれを入れる。
- ⑤ ご飯にキャベツ、鮭・ネギの順に乗せ、お好みで小ネギを乗せて 完成。

栄養士のいろどり No 3

5月

6月

南大立

- ・ デミグラスオムライス・そら豆とエビのがーリックソテー
- ・ トマトとツナのサラダ・ポタージュ・柏餅風練り切り

☆ポイント☆



5月の行事食は、端午の節句と 小児の日を連想させるようだ、子供たちが大好きなメニューを大人向けにアレンジしています！

4月から6月が「旬」と言われるそら豆、 初夏を感じられるトマトを使用しました。

また、デミグラスオムライスは職員の方も好きなメニューの1品でもあります！

皆様、完食していました!!

普段のお食事で皆様に人気！ちょっと特別感のあるメニューを紹介します！

5月は、ハヤシライス、卵じゅうとん、デミグラスオムライス、きのこおろしあわせ、鮭とぼろ丼、 春野菜カレー、ナポリタン、鮭とネギの照り焼き丼、きつねうどん、ひじきごはん、塩ラーメンを 提供しました。

朝ごはんでは、週3回パンを提供しており、ワッフルパン、ホットケーキサンド、オレンジドーナツ等 10種類のパンを提供しています。

毎月1~2回行っているおやつセレクトも好評をいただいているています！

麺類は特に人気の高いメニューであり、週に1回以上提供しています。

また、混ぜご飯や丼物、カレーは月に1回以上 提供しています。



食中毒予防の三原則



食中毒が多いのは、5月から6月にかけての梅雨の時期と、7月から9月にかけての夏の時期で、発生件数が99件と言われています。

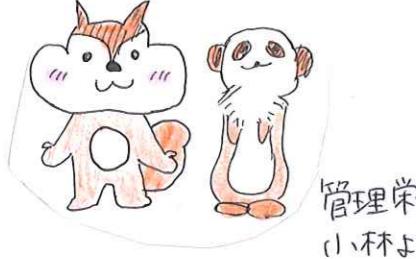
食中毒予防の3原則と言われている 「つけない・増やさない・やっつける」があります。 「つけない」では、肉・魚と野菜のまな板を使い分けます。

「増やさない」では、10℃以下が良いとされていて、冷蔵庫で低温保存をします。

「やっつける」では、しっかりと加熱煮します。(75℃1分間以上が良いとされています。)

管理栄養士 高田





管理栄養士
小林よし

4月の行事食

天ぷらの盛り合わせ
玉子、ピーマン、さつまいも
をカットと
春は“しく
揚げました！



ブロッコリーの
たらこ和え
利用者さん職員さん
に人気の一品です。

茶碗蒸し
しいたけ、せんなん
三つ葉が入っています。

☆イチオシポイント
月に一度行事食を
提供しています。
4月のテーマは、
お花見御膳です。
今回のメインは天ぷら
です。春～夏が旬の
キスを使用しました。

桜のロールケーキ
真ん中に桜味の
ようかんが入っています。



よもぎ団子
舌でつぶせる固さ
です。
とてもやわらかい
団子になっています。

桜の練り切り
ほんのりピンク色で
かわいい練り切り
です。

抹茶フロラン・苺・プリン
常食の方には、桜の
塩漬けをトッピング
しました。

4月の行事食は、お花見御膳と花より団子おやつバイキング
を行いました。花より団子おやつバイキングでは、1人3つ
お好みなおやつを選んでいただきました。
見た目と香り、味で春を感じて頂けたら幸いです😊

「行事食の予定」
5/8(水)：端午の節句ランチ
次号で紹介します。
6月末定：天ぷらそば

栄養士のいきどり

No.2

4.5月

おやつセレクション始めました😊



新年度から新たにおやつセレクションを月1～2回
行うことになりました。

5～6種類のおやつの中から、どれを選ぶか
介護士さんと会話しながら選んでいます。
どれもおいしそうで迷ってしまいます！
いつもとは違う特別感で皆さん楽しんでいました！



子どもの日



子どもの日は、端午の節句でもあります。5月5日の「端午の節句」に合わせて
子どもの日が制定されました。子どもの日は、子どもの人格を重んじ、子どもの
幸福をはかるとともに母に感謝するという日です。

子どもの日は何をする？

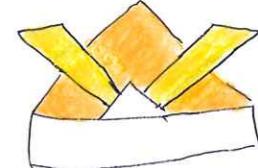
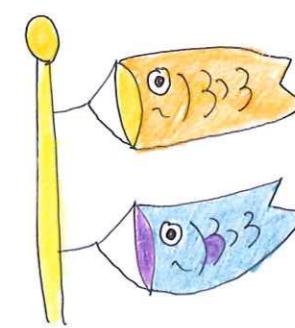
○ 鯉のぼりを飾る

○ 金燈籠を飾る

○ 葱蒲湯（ショウブトウ）に入浴する

端午の節句は、菖蒲が咲く季節です。

強い解毒作用があり、血行を良くし、打ち身に効く薬草として古くから
珍重されてきました。



ちまきは、中国の事故からきており、難を避ける厄払いのかぎあるとされます。
柏の木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちない特性から子孫繁栄と結びつけました。



栄養士のいとどり No1



はじめに

管理栄養士の小林彩七と、高田彩夏と申します。よろしくお願ひします。
去年の9月まで「栄養士のひとどり」というお便りを、送らせていたっていましたのですが。
4月から「栄養士のいとどり」と名前を改め、お便りを再開することにしました。
このお便りではご家族様に、勝彩園で入居されている皆様やごんな食事を
食べているのか?や、食についての情報を伝えていきたいと考えています。つたない
文章ではあると思いますが、読んでいただけたら嬉しいです。
早速ですが、この「栄養士のいとどり」という名前にした理由は3つあります。
1つ目は、勝彩園の「彩」。
2つ目は、埼玉県の愛称である彩の国の「彩」。
3つ目は、私たち管理栄養士3人の名前に共通して「彩」が付きます。
これらの共通点から「彩」を「いとどり」と読み、「栄養士のいとどり」にしました。

ひな祭りについて

ひな祭りは、サの子の健やかに成長と健康を願う
行事です。ひな祭りで食べられるちらし寿司には、えびや
レンコンが入っています。えびには腰曲がるまで長生き
できるよう、レンコンには遠くまで見渡せるようにといふ
願いが込められております。

3月13日(水) 行事食 豊富

主食は「ひなちらし寿司」副菜は「えびのふんわりソレド」
と「菜の花の辛い和え」汁物は「てまり麩のすまつけ」です。

菜の花について

菜の花の旬は2月~5月ごろです。
花言葉には、「明るい・活発」「小さな幸せ」という
意味が込められています。栄養面では、ビタミンC
・葉酸が豊富に含まれています。ビタミンCは
美白効果だけでなく、ストレス解消も期待され
ています。しかし、ビタミンCはゆでる時間が長い
と流れ出てしまうため、ゆで時間は茎の太さ
にもよりますが、30秒~90秒がよいでしょう。

行事・行事食について

3/6(水)は、ひな祭りセレクションを行いました。女雛・男雛
の練り切り、ももまん、菱餅風プリン、いちごのムースケーキ、杏仁豆腐の
桃ジュレ添えの5種類のおやつを用意し、2~3つセレクトして
いただきました。みんな喜んで下さい、とても喜しく思いました。
3/13(水)はひなちらし寿司を提供しました。写真は、上から
「常食・軟菜食」真ん中が「全粥・刺け食」下が「ペースト食」です。
どの食形態も彩がよく、みんな美味しいように召し上がって下さい。

