



7月栄養便り



気温が36度越えの日が続いています。熱中症対策をしても熱中症になりますので、食事・水分・睡眠をしっかりとりましょう!!

メニュー

- ☆そうめん ☆キュウリとトマト ☆肉団子
- ☆天ぷら(大葉・さつまいも・茄子)
- ☆デザート かき氷(あんこ・シロップ)

今月のイベント食は、バイキング形式にし、天ぷらは揚げたてを提供しました。アツアツだったので皆さん喜んで食べられていました!!きゅうりとトマトもスティック状に食べやすくして、ほんのり塩味をつけて暑い夏でも食べやすい様に工夫しました。おやつにかき氷をその場で作り、好きな味を選んで冷たいかき氷を頂きました♪

Topics1

夏の定番!!そうめんについて調べてみました♪

そうめんは奈良時代に中国から渡ってきたもので、日本の中心であった今の奈良県が発祥の地とされています。奈良県の大神神社の神主が清流を使って製造されたのが始まりのようです。

当時のそうめんは身分の高い人が客人をもてなすための料理として索餅と呼ばれており、小麦粉をねじったもので今のそうめんの形とは違ったみたいです。鎌倉時代に入ると現在とほぼ同じ形のそうめんが作られるようになりました。生地を薄く延ばし包丁で細かく切ることで食べやすい形に変化したそうです。当時は庶民が口にすることができない高級な食材でしたが、江戸時代に入ると西日本を中心に生産拠点が全国に広がりました。皆さんは、日本全国北から南まで個性豊かなご当地そうめんがあるのをご存じですか??まずは岩手県「卵麺」・・・卵を加えた黄色い麺。宮城県「白石うー麺」・・・長さ10cm程度の太くて短い麺。富山県「大門そうめん」・・・半乾き状態の麺を丸髷状に丸めて乾燥させたもの。

愛知県の「和泉そうめん」・・・半生の麺。一般的にそうめんは冬場に作られるが、和泉そうめんは夏に作られる。徳島県「半田そうめん」・・・冷麦や細うどん並みの太さがあるそうめん。愛媛県「五色そうめん」・・・白、赤、緑、黄色、茶色の5色。長崎県「島原そうめん」・・・播州そうめんに次ぐ生産量国内第二位を誇るそうめん。熊本県「南関そうめん」・・・半乾き状態の麺を8の字状に乾燥させたそうめん。このように、いろんなご当地そうめんがありました。気になったそうめんはありましたか?

ちなみに私は、徳島県の半田そうめんが気になりました!!機会があったら食べてみたいです😊

厨房：徳丸

Topics2

夏野菜を食べよう!!

夏の健康対策には、夏野菜が凄くオススメです!!

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜に含まれる水分やカリウムは汗で不足しがちな水分を補充し、熱のこもった体を中からクールダウンできる成分があります。

そして、なんと・・・ビタミン豊富♪♪いいこと尽くし。

夏バテ防止・熱中症予防・利尿作用・紫外線対策・胃腸を守る
夏野菜を積極的に食べましょう!!!

ビタミン豊富!!豚ひき肉とニラの簡単スタミナ丼

- ・ごはん
- ・豚ひき肉
- ・ニラ
- Aおろし生姜
おろしにんにく
- Bしょうゆ
みりん
さとう
ごま油
(トッピング)卵黄

①ニラは1~2cmに切ります

②フライパンにごま油をひき、Aを入れ中火で加熱する。香りがたったら豚ひき肉を加えて炒る

③豚ひき肉に火が通ったら①を入れて中火で炒める。油がなじんだらBを加えて炒め合わせ火からおろす。

④丼にご飯を入れ③を盛り付け卵黄を真ん中に乗せて完成♪



バイキングの様子

