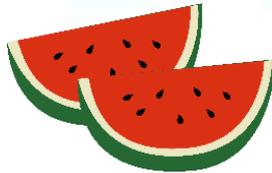


薬師の郷 給食だより 2018年 夏号

今年も暑い夏がやってまいります。

こまめな水分補給と体調管理を心がけ、これから始まる酷暑を乗り切りたいものです。この夏も皆様のご健康が守られ、健やかに過ごされるよう、お食事の提供をしっかりと行ないたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。



4月★コンセプトメニュー・桃太郎★ 4/24

4月24日の薬師の日は、「桃太郎」をイメージしたお料理をご用意させていただきました。春の食材をふんだんに使用し、物語を再現しました。料理名もユーモアのあるものばかりで、「これはなんだろう?」などの質問も多く聞かれ、にぎやかな雰囲気となりました。



3月★東北地方のご当地味めぐり★ 3/24

3月24日の薬師の日に、東北地方のご当地味めぐりを提供させていただきました。宮城県・福島県・岩手県・秋田県・青森県・山形県の東北6県それぞれに伝わる郷土料理をご用意いたしました。どの県もユーモアがあり特徴的なお料理でした。

東日本大震災により、被害の大きかった東北地方では、多くの方が今もお仮設住宅などでの生活を余儀なくされています。一日でも早い復興をお祈りして、今回は東北地方のご当地味めぐりとなりました。



5月★おやつバイキング★ 5/24

5月24日の薬師の日は、おやつバイキングを提供させていただきました。選べるおやつの種類も増えてきて、どれにしようか悩まれる姿が多くみられました。

桃太郎メニュー

桃太郎めし〜十五穀米の炊き込みご飯〜
どんぶらこ川の流れにのって〜海老しんじょうの桜あん〜
金銀財宝と三匹の家来〜かぼちゃサラダ〜
鬼退治〜おにかけうどん〜
おばあさんの作ったきび団子〜みかんの蒸しパン〜



6/24 九州地方のご当地味めぐりメニュー紹介

- ・熊本県 「高菜飯」
熊本県および筑後地方の郷土食。「阿蘇高菜」を混ぜ込んだ高菜飯です。
- ・大分県 「とび天」
大分県では、レストランをはじめ喫茶店にもある定番料理です。
- ・福岡県 「あちら漬け」
季節の根菜類を刻んで甘酢につけた料理です。
- ・長崎県 「長崎ちゃんぽんスープ」(スープメインにて麺は入っていません。)
明治時代の終わり頃に、中華料理店のまかない料理から生まれたそうです。
- ・宮崎県 「マンゴープリン」
マンゴーの生産、第2位の宮崎県です。日照時間も長く栽培に適した土地柄です。



夏の薬師の日の食事予定

- 6月24日 九州地方のご当地味めぐり
- 7月24日 おやつバイキング
- 8月24日 コンセプトメニュー
〜浦島太郎〜



ひとくちメモ ~オクラ~

北アフリカ原産で、紀元前にはすでにエジプトで栽培されていたそうです。独特の粘りは日本では好まれますが、海外では敬遠する地域もあり、レモン汁や酢を加えて茹でることで粘りを抑えることもできます。しかし、オクラの粘り気の正体は、ペクチン、アラピン、ガラクタンという食物繊維で、コレステロールを減らす効果があります。他の栄養素としては、ビタミンA、B1、C、ミネラル、カリウムなどが含まれるため、夏バテ防止や整腸作用などが期待できます。