



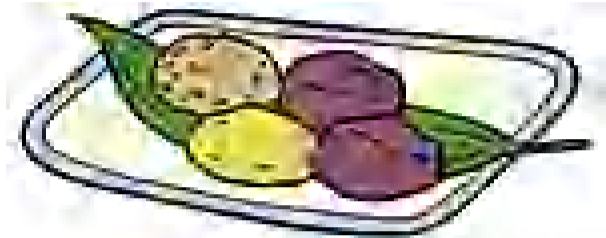
義明苑 給食便り



社会福祉法人 美明会 特別養護老人ホーム 義明苑

平成28年8月号

発行：栄養課



おはぎの話

今年、義明苑ではお盆の前日 8月12日（金）昼食に手作りおはぎを提供します。おはぎは小豆から煮たあんこを使用した“つぶあん”と“こしあん”“きなこ”の3種類です。

おはぎの呼び方は、地方やお店によって様々です。春のお彼岸には、ポタンの花が咲く頃なので、“ぼたもち”と言ったり、秋のお彼岸には、萩の花が咲くので、“おはぎ”と言ったりする事が多い様ですが、同じものです。では、お盆は？となりますが、あまり知られていないのですが、“夜船”と言ったりするそうです。

味付けも、様々、つぶあん、こしあん、きなこ、すりゴマ、ずんだ等がありますね。さて、皆さんは、どんなおはぎが好きですか？

8月免疫力向上メニュー(枝豆)

暑い季節です。熱中症に要注意！！こまめな水分補給を！！
今回は、6月～9月が旬の「枝豆」の紹介です。



枝豆…旬の茄子と一緒に「ずんだ和え」として提供します。

- ①疲労回復効果がある…オルニチンというシジミに有名な成分が含まれていて、疲労回復・夏バテの予防に効果的です。
- ②肝臓機能をサポートする…メチオニンやV.B1、V.Cが含まれていて肝臓を労わってくれます。脂っこい料理と一緒に！
- ③高血圧改善効果…カリウムが多く含まれている為、塩をあまりかけずに食べると改善効果バツグンです！！

～不定期発行「給食便り」次回も栄養話いっぱいお伝えします！！～