



宝寿会 給食だよ!



入梅 (11日頃)

立春から数えて135日目ごろを「入梅」としています。実際の梅雨入りとは異なりますが、九州、四国、本州にかけて梅雨前線が停滞し、高温多湿の時期となるので、食品の管理や体調管理に注意が必要です。

夏至 (21日頃)

北半球では1年でもっとも昼の時間が長く、夜が短くなる日です。冬至のころに比べると、地方によっては昼間の時間が4時間以上長くなります。本格的な暑さは夏至の1か月後にやってきます。

5月の行事食

5月5日「こどもの日」



ねぎとろ丼を提供しました。
こいのぼりの箸入れで華やかに♪

食中毒予防

梅雨の時期は高温多湿になりやすく、熱中症や食中毒に注意が必要です。

食中毒予防の原則

- ◎細菌を食べ物に「つけない」
- ◎食べものに付着した最近を「増やさない」
- ◎食べものや調理器具に付着した細菌を「やっつける」

調理済み食品は常温で放置すると細菌が増えてしまうため、すぐに食べないときには冷蔵庫で保管しましょう。また、細菌は手を介して広がることが多いです。こまめに手を洗い、食中毒予防に努めましょう。



旬の食材

- 野菜：みょうが しそ きゅうり
さやいんげん アスパラガス
- 果物：夏みかん びわ さくらんぼ
ブルーベリー
- 魚介：ホタテ アジ アユ
キス イシダイ

など。。。

6月の行事食



16日(金) 和菓子の日

1979年(昭和54年)全国和菓子協会が制定しました。平安時代、6月16日に疫病除けと招福を願い、お菓子を供える「嘉祥の祝(かじょうのいわい)」という行事がありました。時代を超えて受け継がれ、江戸時代には江戸城の大広間に2万個以上のお菓子が並べられて大名や旗本へ配られたそうです。

小豆は邪気払いという意味もあり、疲労を回復し、利尿・利水効果に優れていることが知られています。

～ 施設では、和菓子の提供があります♪ ～

ケア/ 20日… 和菓子2種・緑茶・麦茶
和菓子とおいしいお茶をご用意します☆

特養/ 23日… ようかん、ケーキ2種類
父の日ということもありケーキの提供もあります★



お楽しみに・・・♪

～食コラム～ 『豆』

色あざやかなグリーンピースや枝豆、乾燥した大豆やいんげん豆など、豆の種類はいろいろ。豆は大昔から世界中で育てられ、食べられている、大事なおいしい栄養源です。

畑の肉

マメ科の植物は荒地でもよく育ち、とれる豆(たね)には、成長に必要な(炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など)がたくさん含まれています。特に大豆はたんぱく質が多く含まれており、畑の肉ともいわれています。

他にも、小豆、いんげん豆(金時豆やうすら豆など)、レンズ豆、落花生など、たくさんの種類があります。

これらの豆は乾燥豆として長く保存できるので、非常時の蓄えにもなります。

