



みぬま 食ネット



発行
老人保健施設
みぬま 食養部門
このニュースはみぬま
HPにも掲載されています
<http://rouken-minuma.jp/>



9月です。
台風に残暑などまだまだ
油断ならない時期が続きます。



9月になりましたが寒暖の差や台風などにより、体調などは崩されていないでしょうか？皆さま気を付けてくださいね。

さて、9月になると皆様ご存知の「シルバーウィーク」。でも毎年あるわけではなく、決まった条件で発生する連休なのはご存知ですか？なんと「敬老の日(祝日)」と「秋分の日(祝日)」に挟まれた日が、国民の休日となる休日法によって発生するそうです。そして今年は残念なことにありません。今度の「シルバーウィーク」は2026年になる予定だそうです。予定と書いてあるのは、「秋分の日」に理由があります。「秋分の日」は昼と夜の長さが同じになる日を毎年きめているんだそうです。「秋分の日」は毎年違う日だったて、ご存知でしたか。🍁 🍁

食養部門では「敬老の日」の行事食を行います。邪気を払い長寿を願って菊の花びらを浮かべたお吸い物をお出しする予定です。どうぞご賞味ください。食養部門一同



★キノコの卸し酢和え

卸しの種類を色々変えると、とても楽しいですよ。

★材料

キノコ(種類はなんでもよい)	50g
大根	50g
酢	大さじ1
砂糖	5g

★作り方

- ①キノコはイシズキを取ってから適当な大きさに切り、ポイルしてから水にさらしザルにあげて水気を切る。
- ②調味料をすべて合わせてから、砂糖が解けるまでよく混ぜる。
- ③大根を卸し、ザルで水気を切っておく。
(この時に、人参やキュウリなどを一緒に卸すと色合いがきれいになります。)
- ④ ①、②、③をすべて合わせて、器に盛りつける。
(卸し和えに入れる具材はキノコにこだわらなくて大丈夫です。また甘酢の代わりにドレッシングやポン酢などでもサッパリ食すことができます。)



老健みぬまでは、利用者様の食事についての相談を調理師が承っています。お気軽にご相談下さい。

注)病態に応じて、使えない食材などもあります。医師との相談の上、お使いください。