

# みぬま 食ネット



発行  
老人保健施設みぬま  
食養科  
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。

お彼岸です。そして一年も残すところあと4か月になりました。  
でもまだ、9月は残暑きびしい時期です。  
体調など崩さないようにしてください。



9月といえばやはり中秋の名月。  
十五夜お月さまですね。お月さま  
にお団子・・・なんでお月見には  
お団子をお供えするのでしょうか？



それは、電気のない時代に月明りで農作物の収穫を行っていたからだそうです。お米の収穫を感謝して月と同じまんまるのお団子をお供えして感謝の意を表しているそうです。

## ★今月の一品

- ほうれん草とマイタケの菊花(きっか)和え  
9月9日は菊の日だそうです。  
よかったら作ってみてください。

### ★材料(2人分)

ほうれん草 100g  
マイタケ 50g  
菊の花 1個(だいたい  
で)

### ★調味料

出汁 大さじ1  
醤油 大さじ1/2

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おります。お気軽にご相談下さい。

### ★作り方

- ①ほうれん草は3cmくらいにカット。マイタケはほぐし、菊の花は花弁を摘む。
- ②ほうれん草はボイル。菊の花は酢を少量入れたお湯でボイル。  
ボイルしたものは水につけあら熱を取り、水気を絞っておく。  
マイタケはオーブントースターで7分くらい焼く。
- ③調味料を合わせ、②の材料を和え器に盛り付ける。

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。