



3月

# 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/>



少しずつ春の足音が聞こえてきます。



今年の春分の日は3月20日。皆さんは春分の日にもっと近い戌(つちのえ)の日を、社日【3月16日(しゃにち)】と言うのをご存知ですか？この社日とは産土神【(うぶすながみ)生まれた土地の守護神】を祀る日で、春の社日【春社(はるしゃ・しゅんしゃ)】では五穀を供えて豊作を祈るそうです。また秋分の日にも同じように秋の社日【秋社(あきしゃ・しゅうしゃ)】があり、この日には稲穂を供えて収穫に感謝をあらわすそうです。この産土神はその者が生まれる前から死んだ後まで守護する神とされ、他所に移動しても一生を通じて守護してくれるそうです。こんな素敵な神様を祀る日があるんですね。



3月はひな祭りの行事と、3月11日に起こった震災を風化させないために復興支援献立を行います。ひな祭りではチラシ寿司でもそのままでも楽しめる様な献立に。復興支援では北海道の帯広丼をイメージしました。どうぞご賞味ください。

食養部門一同

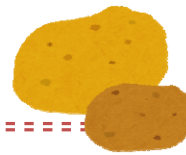


## ★簡単ポテトサラダ レンジで簡単に

### ★材料

じゃが芋(中くらいの大きさ)  
玉ねぎ  
人参  
たくあん  
マヨネーズ  
酢  
塩・コショウ

1個  
1/4個  
1/4本  
少量  
大さじ1~2  
小さじ1  
少々



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。

### ★作り方

- ①じゃが芋を洗ってから、ラップに包み電子レンジで3分加熱。火が通ってない場合はさらに様子を見ながら加熱する。
- ②玉ねぎ・人参は適当な大きさに切って、耐熱容器に入れ水を少し入れてかラップをし2分を目安に加熱する。火が通ってない場合はさらに加熱する。
- ③ ①のラップを取って皮を剥きボールの中で潰し、酢と塩・コショウを加えて軽く混ぜながら下味をつける。
- ④ ②の水分を切り、③に混ぜる。粗熱が取れたらマヨネーズとたくあんを加え、さらによく混ぜ器に盛り付ける。

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。