



# 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/>



22年の中秋の名月は9月10日



月には昔から様々な呼び名や物語りなどがありますが、皆さんが良く知っているのはやはり「かぐや姫（竹取物語）」ではないでしょうか？これは作者不明、成立年未詳でありながら、ほとんどの人が知っている物語です。この物語の中で成長した「姫」に御室戸齋部【みむろどいんべ（朝廷の祭祀を司る）】の秋田を呼んで「なよ竹のかぐや姫」と名付けたとあります。ではこの名前にはどんな意味があるのでしょうか？「なよ竹」は「しなやかな竹」、「かぐや」は「ちらちらと揺れて光ること【かがよう】」。つまり「細くてしなやかな竹の如く、輝くような美しさ」なのだそうです。そしてエピローグに帝が不老不死の薬を焼く山が「不死の山」から「富士山」に…月を見ながら昔話に想いをはせてみるのもいいかもしれませんね。

老人保健施設みぬまでは、9月20日に「敬老の日」の行事食を行います。旬の蕪を使った蕪蒸しや黄身酢和え。タラコを混ぜたマカロニサラダなど秋の豊穡をイメージして彩とりどりに仕上げました。15時のおやつには「おはぎ」と「ようかん」の組み合わせで提供します。旬を取り混ぜて、目にも舌にも楽しい献立にしました。どうぞご賞味ください

今はとて 天の羽衣着るをりぞ  
君をあはれと 思ひ出でたる



## ★ゴーヤのサラダ 炒めものだけではありません

### ★材料

ゴーヤ  
塩  
ドレッシング

適量  
適量  
お好みで



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ゴーヤは縦半分に切り、ワタをよくとっておく。
- ②薄くスライスして、適量の塩でよく揉んでから水で洗い流す。
- ③よく水を切ったゴーヤを、手で絞って水を切る。
- ④好みのトッピングと器に盛り付けて、ドレッシングをかける。

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。