



10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/>

十五夜の次は十三夜



今年の十五夜はきれいなお月様が見れましたが、10月にも同じように「十三夜」という日本オリジナルの風習があります。十五夜に次いで美しい月と言われ、昔から大切にされていたみたいです。「後の月(のちのつき)」とも言われる十三夜は、どちらか一方の月しか見ないことを「片見月(かたみつき)」と言います。どちらか一方を見ないのは縁起が良くないとされ、昔は同じ庭で見る風習があったようです。因みに9月のお月様は収穫物の時期から「芋名月」と呼び、10月は「栗名月」「豆名月」とも呼ばれるそうです。

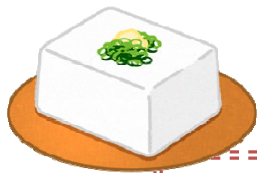


老人保健施設みぬまでは、10月27日に「収穫祭の行事食」を行います。栗ご飯、キノコを使った副菜など秋に収穫されるものやスポーツの日にちなんだ唐揚げなどをお出しする予定です。また31日はパンプキンゼリーをお出しします。どうぞご賞味ください。

食養部門一同

★カニカマと豆腐のハンバーグ

節約メニューに是非どうぞ



★材料

カニカマ	4本	
豆腐	150g	
A {	卸し生姜	小さじ1/2
	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
	塩	適量
	片栗粉	大さじ2
ごま油	適量	



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ボールにほぐしたカニカマと豆腐を入れる。
- ② ①にAの調味料を入れよくほぐしながら混ぜる。
- ③ ②を一口大に丸め、ごま油を引いたフライパンでこんがり焼いたら器に盛り付ける。

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。