

# ひらお苑の台所

2020年 6月号 ひらお苑管理室 栄養・調理係

## 栄養・豆知識

### コーヒーの効能



新型コロナウイルスの影響により、毎週土曜日の喫茶が中止になっていた為、食の楽しみとして4月よりおやつ時にコーヒーの提供をしています。

コーヒーに含まれるカフェインには覚醒作用があり、頭をすっきりさせ集中力を高める効果があります。また、抗酸化作用をもつポリフェノールも多く含まれ、脳梗塞や心筋梗塞など生活習慣病を予防する作用があります。さらにコーヒーには香りによるリラックス効果もあります。

コーヒーでホッとできるひと時を過ごしていただきたいと思います。

## 衛生メモ



梅雨の時期は高温多湿でカビが発生しやすくなります。開封後は速やかに食べるか、冷蔵庫に保管しましょう。

## ～四季の和菓子～

今月のお茶会和菓子は、「初夏の雫」です。白あんの上用まんじゅうに青楓の羊羹をのせ初夏を表現しています。



### 6月の和菓子 初夏の雫

6月の第3日曜日は父の日です。日本では、父の日に贈る花としては黄色いバラが一般的です。黄色いバラには「献身」「さわやか」「幸せ」「尊敬」といった花言葉があり、感謝の気持ちを伝えるのにぴったりです。



父の日おやつ・黄色のバラ

## 旬のお便り



## 6月の献立

- 1日(月) 揚げ出し豆腐みぞれあん
- 4日(木) カレーライス
- 7日(日) 焼きそば
- 16日(火) 牛丼
- 17日(水) 天ぷら
- 23日(火) とうもろこしご飯
- 27日(土) お楽しみ献立・寿司の日
- 28日(日) スパゲティミートソース

