

# ひらお苑の台所

2020年 7月号 ひらお苑管理室 栄養・調理係

## 栄養・豆知識

### みょうがの効能

そうめんや冷奴などの薬味として使われるみょうがは夏が旬の食べ物です。

香り成分であるαピネンには食欲増進や消化を促す効果があり、夏バテ予防にぴったりです。また、ビタミンB1を多く含む豚肉などと一緒に食べることで疲労回復の効果が高まります。

暑い夏を乗り切れるよう、旬の食材を取り入れた食事を提供していきたいと思えます。



## 衛生メモ

食中毒を防ぐには、抗菌、防腐作用に優れた梅干や薬味野菜のシソ、ニンニク、ネギ、香菜、ショウガ、ワサビなどの食品が効果的です。料理にたっぷり添えましょう。



## ～四季の和菓子～

今月の和菓子は「涼花」です。白餡を紫色の餡で包み、夏の朝に咲く花の涼しげな様子を表現しています。



7月の和菓子  
涼花

## 旬のお便り

今年の土用の丑の日は7/21と8/2です。土用の丑といえはうなぎですが、これは季節の変わり目に様々な禁忌や風習があり、特に夏の土用は梅雨明けと重なるため、衣類や調度品などの湿気をとる「土用の虫干し」をしたり、梅干し・うどん・瓜など「う」のつく物を食べるようになった事から始まったとされています。

うなぎもまさに「う」のつく食べ物で、疲労回復に効果があるとされているビタミンB1が豊富に含まれているので、夏バテ防止に役立ちます。献立でも提供しますので楽しみにして下さい。



## 7月の献立

5日(日) 豚肉の冷しゃぶ

7日(火) セタそうめん

13日(月) アジの南蛮漬

14日(火) 夏野菜カレー

17日(金) 天丼

21日(火) 土用の丑・うなぎ

22日(水) 冷やしおろしうどん

26日(日) 焼きそば お祭り風

27日(月) 鮭のちゃんちゃん焼き

