



豪華多彩弁当 夏バージョン

・・・猛暑 乗り越え 食欲増進・・・

総務課 管理栄養士 木村美穂

新型コロナウイルス感染症が「2類」相当から 季節性インフルエンザと同じ「5類」に変更され、1年が経過。一旦 落ち着きを見せたかのようにでしたが、夏場を迎え再び大流行の兆し状況にあります。『夏祭り』や 定期的訪問等のボランティア慰問も休止され5年目となり、外的刺激もなく 好きな物を食べて貰い 少しでも元気になってもらいたいとの思いで 7月24日（水）むつみ荘通所とDS ところで、盛夏 弁当を企画・提供しました。



今年は 24 日が『土用の丑』で“鰻 散らし 弁当”を提供しました。うなぎはタンパク質やビタミン A・E が豊富に含まれる、栄養価が高い食材です。体力が落ちがちな盛夏にうなぎや梅干しなど“う”のつく食べ物を食べると、夏バテせず 元気に過ごせるというトレビアがあります。うなぎを食べて暑い、いや 暑すぎる夏を乗り切ってほしいものです。

気になる中身はうなぎ散らし・オクラとささ身の梅肉和え・青梗菜の生姜和え・玉子豆腐・茄子とピーマンの揚げ浸し・サーモンマリネ・豆腐ハンバーグコロケ・赤だし・缶詰みかんが入っていました。夏の旬の野菜が入って、さっぱりしたもので、食べやすかったのではないのでしょうか？ 多彩な食材を利用し、見た目にも豪華な弁当を食べて、少しでも暑い夏を乗り越え、コロナに打ち勝っていただければと思います。中身の考案から材料調達、調理と協力くださった㈱レパストに紙面を借りまして感謝いたします。

近頃は いつでも出せる 暑中見舞い
医師歩け！ 予報士歩くな！ 迷う夏

令和6年 酷暑

