行楽弁当シリーズ　第 11 弾

猛暑に撃ち勝て

豪華 多彩 二の丑弁当 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

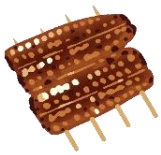
連日 茹だるような暑さが続く 日本列島。猛暑のため食欲不振となり勝な季節。栄養価の高い 好きな物を食べて　元気になってもらいたいとの思いで 7 月 31 日（木）に むつみ荘通所と DS こころで、**盛夏 弁当を企画**しました。今年は 19 日（一の丑）と 31 日（二の丑）の２回丑の日があり、うなぎ散らしが入った**『二の丑弁当』**を提供しました。

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、猛暑の夏を乗り切ってほしいという思いで作ってくれました

気になるメニューの内容は、**うなぎ散らし**以外に**大根炒め煮**・**生姜和え**・**卵豆腐**・**あさりのぬた和え**・**茄子とピーマンの煮浸し**・**揚げ物盛り合わせ**（さつま芋・竹輪・とり天・クリームコロッケ）・**赤だし**・**フルーツ缶**と盛りだくさんです。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て**いただければと思います。利用者さんも**「彩りがきれい！」**や**「美味しかった！」**と喜ばれていました。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

清水から　飛び降りてみるか　土用丑

丑三つに　氷ができる　コトコトと

土用干し大事な着物　二三枚

令和 7 年　土 用