



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 ところで、**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・あさりのめた和え・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(株)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

