

令和8年

11月

の給食だより

〈今月の行事日〉

群馬県立障害者リハビリテーションセンター

〈11/5 セレクトメニュー〉

〈11/26お誕生日祝膳メニュー紹介〉★印も、リクエストメニューです。

A: 若鶏の唐揚げ★
B: いくら丼
C: 豚肉のミルフィーユピカタ

・赤飯 ・すまし汁(とろろ昆布) ・刺身★(マグロ、サーモン)
・ミックスフライ ・ほうれん草のごま和え ・もみじまんじゅう



【ピカタってどんな食べ物？】

イタリア発祥の料理で、薄く切った肉や魚に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉 → 卵液の順にくぐらせて焼いた料理です。卵液には粉チーズを混ぜることが多く、これが香ばしさとコクを生む、隠し味になります。



すばるリクエストメニュー



11/8 夕: キムチ

11/14 朝: 小松菜ときのこのベーコン炒め

11/11 昼: オムライス

11/16 昼: シナモンロール

11/12 昼: そば(かき揚げ、コロッケ)

11/18 昼: ピタパン

11/13 昼: さつまいもと牛肉の炒め煮

11/20 昼: とんかつ

10月

ご利用者様からの食事の感想



リクエスト担当の「ぎんが寮」の感想



揚げパン(ココア&きなこ味)はとても美味しかった。群馬県は小麦文化があるから、パンの日は続けてほしい。ハニートーストも食べてみたい。ピザトーストにしろす、中辛カレーにチーズがあると良い。釜めし美味しかった。台湾ラーメンはイメージと違ってイマイチだった。

今後献立に取り入れてほしい内容は、揚げ物にカレー粉をかけると風味が増して少ないソースでもおいしく食べられると思う。

みそ汁の具についても、かぼちゃ・さつまいものほんのりとした甘みがとてもおいしいので、栗を入れたら同じ甘味が出るのではないかと気になるので食べてみたい。人参、玉葱とは違う甘味が芋類にはある。白身魚はもう少し脂のある種類の魚が良い。

今後ぜひ、試しに出してもらいたい組み合わせは、納豆の日にごはんに合う卵ソースを一緒に出してもらい、一緒に食べることでたまご納豆のようなおいしい味になるのではと考えている。

コラム【昔からの知恵に学ぶ！食材と体の関係】



ここにきて、一段と寒くなりましたね。そんな11月は、冬への入り口。それにしても先月の末には、季節外(ハズ)れの真夏日の後(ア)に、真冬並(ナ)みの木枯らしが吹き荒れて、一気に冬へと入りましたね。

そんな時期に気を付けたいのが「喉の痛みや咳など、季節の変わり目などに現れる体調不良のサイン」です。皆さんは、そんな体のサインを感じたら、どうしていますか？

今なら薬を飲んで休養を取ったり、医者さんが足りなかった頃は、家族や近所の人たちが知恵を出し合ったりしていたようです。

いわゆる”共助”という考え方ですね。それから、代々伝承されてきた昔ながらの知恵や治療法です。

例えば、喉が痛いときに、おばあちゃんが作ってくれた「大根のはちみつ漬け」は、心温まる思い出として印象深いでしょう。また「ネギを首に巻く」といって聞いたことがある！というのは、長ネギに含まれる”アリシン”という成分が、痛み止めや熱冷ましの効果を持つことを現代医学が解き明かす前から、昔の人たちはいろんな経験から知り得たものだと思います。

