



<今月のメニュー>

ひまわりクエスト

6/26 昼食 お誕生日祝膳
6/16 昼食 セレクトメニュー

- 6/4 昼:揚げパン(ココア)
- 6/5 夕:サラスパ
- 6/21 夕:プチトマト(ごまドレ)
- 6/22 昼:生野菜サラダ
- 6/24 昼:メロンパン
- 6/25 昼:ステーキ



5月【こどもの日行事食】



【献立】
えびピラフ/ハンバーグ/
鶏肉の唐揚げ/ポテトサラダ/
柏餅

5月のリクエストメニュー/お誕生日祝膳

リクエストメニュー① 「キムチスパゲティ」



リクエストメニュー② 「ホテルイカのみそバター pasta」



お誕生日祝膳

- ・竹の子ごはん
- ・天ぷら盛り合わせ(ごぼう、アスパラ)
- ・豚角煮
- ・ほうれん草のお浸し
- ・びわパウンドケーキ(リクエスト)



6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」です!



よく噛んで食べよう

虫歯を防ぐ 消化・吸収を助ける

記憶力アップ 肥満を防ぐ



「よく噛むと食べ物の味が
変わってくるよ」

コラム



6月には【夏至】という、太陽が出ている時間が最も長い日があります。冬至の「カボチャ」のような全国一律での習慣は少ないものの、地域によって食べるものがあるようです。

群馬県では、夏至そのものに限定した特定の食べ物というよりも、この時期(梅雨～初夏)の農作業の節目や豊かな小麦文化に関連した食べ物を楽しむ習慣があります。

新小麦の「やきもち」、冷汁(ひやじる)うどん、切り干し大根の煮しめ、焼きまんじゅうなど。子どもの頃に食べた思い出のある食べ物はありますか?



2026年は6月21日頃が「夏至」にあたります。夕方、なかなか沈まない夕日をゆっくり眺めるのもたまには良いのではないのでしょうか。

疲れを吹き飛ばす! 「酸っぱい」ちから

ジメジメする6月は、疲れが溜まりやすい時期。そんな時は、レモンや梅干し、お酢などの「酸味」が味方です。酸っぱさの成分であるクエン酸は、体の疲れをリセットし、食欲を刺激してくれます。のど越しと、酸味の美味しい心太(トコロシ)は、辛子や唐辛子を加えると食欲アップにつながり、発汗作用からストレス解消も…。食欲がない時は、酸っぱ味(ミ)のあるおかずから箸をつけてみてくださいね。



ご意見番

～5月のメニューの振り返り～

リクエストメニュー、意外と良かったです。イワシの蒲焼はご飯に乗せるといいと思います。三色丼シラスに醤油欲しいです。子供の日行事食良かったです。スープあればいいです。スタミナ丼、肉が硬かったです。カツオカツ美味かったです。カレーの焼きそばの方がいいです。ホットドッグにケチャップがかかっているの、ミネストローネより卵スープが良かったです。広島風は、格子状に切ってほしいです。後半メニュー全体的に悪くありませんでしたが蒸し暑く食欲がなくなってくるのでサッパリとした冷やし茶漬あたりいいかもしれません。これからの時期、油っこい物は個人的に無理かもしれません。温泉卵最高で、醤油ぶっかけあつという間に完食しました。しらす丼、牛皿+卵美味いに決まっています。パン食が少なかったです。ごぼ天、かたかったです。

(ぎんが寮 ご利用者様より)

