



# の給食だよ



群馬県立障害者リハビリテーションセンター

## いんどろクエスト

### <今月のメニュー>

- 8/5 セレクトメニュー
- 8/19 調理室清掃  
自立イベントメニュー
- 8/28 お誕生日祝膳



#### 【8/5セレクトメニュー】

下記の3種類 からお選びいただけます。

- A: サムギョプサル
- B: フライ2種(カニクリーム & ささみチーズ)
- C: シーフードドリア



## 7月のメニュー紹介

### 7/14 お誕生日祝膳



#### 穴子の一本天井

#### 【あなごの栄養について】

高タンパクで低脂質、EPA・DHAやビタミンA・ビタミンB12が豊富な魚です。



#### 【うなぎを食べる習慣の由来】

江戸時代、夏の暑さで体力が落ちやすい時期に、栄養価の高いうなぎを食べることで夏バテ防止や滋養強壮を願う習慣が生まれました。特に有名な説として、蘭学者の平賀源内が、売れ行きの悪いうなぎ屋の相談に応じ、「丑の日に『う』から始まる食べ物を食べると夏負けしない」という風習を活用し、「本日土用丑の日」と店の前に張り紙をしたところ、客が殺到したといわれています。このことから、うなぎが土用丑の日の代表的な食材となりました。



### 食べて潤う！暑い夏こそ「食べる水分補給」のすすめ

夏野菜は「天然の点滴」です。

夏においしい「トマト、きゅうり、なす、スイカ」などは、実はその大部分が水分でできています。ただの水とは違い、野菜には体調を整えるビタミンや、体の熱を冷ましてくれるミネラルもたっぷり含まれています。食事と一緒にこれらを摂ることで、効率よく体に水分と栄養を補給できるのです。

### 野菜や果物に含まれる水分と栄養素を食事からとり、夏バテを防ごう！

水分含有率

すいか92%

きゅうり95%

トマト94%

なす93%



#### ご意見番

#### ～7月のメニューの振り返り～

リクエストメニューは平凡だった。個人的にいろんな蒲焼食べて嬉しかった。〈美味しかったメニュー〉

イワシのかば焼き、カツ丼、肉団子、塩から揚げ、エビチリ、しらす丼、アナゴ天井、冷汁、カツカレー、焼き鳥丼、うなぎ、冷やしそば、カレーパン、松風焼き。特に、うなぎは最高。温泉卵は最強で最高。

〈検討が必要なメニュー〉

沖縄そばは美味しかったけど、あれはラーメンだった。

麺類は、量が多すぎると思う。

〈今後の希望〉

この時期の冷たい系メニューはいい。冷やしそばも最高。たまにはナン・バーガー系のパン・混ぜご飯もいい。雑炊系や温泉卵や茶漬系を増やしてほしい。(ぎんが寮 ご利用者様より)

## コラム

今年も8月に入りました。幾分(イクブ)か、日暮れが早まったと感じませんか？さて、夏の団欒(ダンラン)を飾る食べ物と言えば、スイカです。

またスイカは、夏の行事にも一役買って出る食材。

そして、食べるだけでなく、スイカ割りなど、場を盛り上げる大切なアイテムでもあります。

昭和の頃には、井戸(イド)に吊るして冷やしたスイカを縁側(エンガワ)で切り分けて、皆(ミナ)してハシャギながら食べたものです。

夏の日暮れに懐かしい思い出に思いを馳(ハ)せる日も、たまには良いかもしれません。

