

栄養科たより ～行事食～



月に1度、季節や歳時に合わせて行事食をお出ししています。入院生活でも季節を感じながら食事を楽しんで頂ければと思います。10月の行事食は、さんまと栗と柿の秋づくしを楽しんで頂きました。朝晩の冷え込みがあったり、日中は暑くなる日もあり、体調管理には注意が必要ですが、運動会や祭りなど外出する機会も増えます。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

《メニュー》

- 栗ごはん
- さんまの塩焼き
- あんかけ茶碗蒸し
- 白和え
- 柿



● 秋の味覚 さんま ●

秋の味覚“秋刀魚”は、7月から8月に初水揚げされ、10月下旬頃には価格が下がってきます。それでも昨年同様に不漁のため、今までのように1尾98円なんて値段では、今のところ買えませんね。さんまにはEPAやDHAという不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、血液をさらさらにし血栓を予防してくれます。旬のこの時期ぜひ味わいたい食材ですから、1～2尾で美味しく味わえるさんまごはんはお勧めです。

■ 《さんまごはんの作り方 1人前》 ■

さんま	20g	酒	2.5g
おろし生姜	1g	だし	8g
大根	10g	みつば	3g
人参	5g		
しょうゆ	5g		
みりん	2g		
塩	0.2g		



〈作り方〉



- ①さんまはこんがりと焼きます。
- ②さんまとみつば以外の材料を入れて、ふつうの水加減で炊飯します。
- ③炊きあがったら、焼いたさんまをほぐして混ぜ込みます。
- ④盛り付けて、みつばをのせて出来上がり!!



次回は… 11月の行事食は、さつま芋ごはんを予定しています。ますます秋の味覚が豊富に味わえる時期です。次回も行事食と栄養科たよりをぜひお楽しみに！ 太田病院 栄養科