ぽれぽれ食事だより

2015 vol.27

食事の様子から(*^_^*)

暑い季節にはさっぱりとした

鶏肉のレモン風味☆彡

ちーむワーク班で砕いた乾パン入りです。

ミートローフ☆彡

残菜調査・嗜好調査(6/24～6/30)

今年度１回目の調査を実施しました。この結果を今後の献立作成等に反映させていき、より満足して頂ける食事作りを目指します。

【残菜調査】

数人の方は苦手な食べ物を残していますが、9割方の皆さんについては、残すことなく食べることが出来ています。

【嗜好調査】

・中華料理が食べたい。 ・麺類の日を増やしてほしい。 ・味が濃い。 ・美味しい。

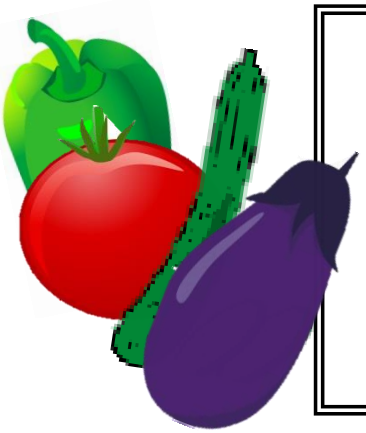
嫌いな物・・・魚、ブロッコリー、蒟蒻、ぬた和え、

好きな物・・・さつま汁、コーンスープ、中華スープ、マカロニグラタン、寿司、カレーラーメン、カレーライス、冷麺、散らし寿司、唐揚げ、ハンバーグなど

郷土料理フェア

さんが焼き(6 月 28 日昼食)

今月は千葉県の郷土料理です。房総半島近くの海では、アジ・イワシ・サンマなどの魚がたくさん取れます。漁師は取れた魚を船の上で、味噌と一緒に細かくたたき、『なめろう』という料理を作りました。山へ仕事に行くときには、これを蒸したり焼いたりして山の家で食べたことから『山家(さんが)焼き』と呼ぶようになったそうです。



今回のひと口メモ　★　～旬の食材を食べましょう～夏野菜　★

旬の食材を食べることはその季節の身体に優しいことを証明してくれるような夏野菜たち。水分を多く含むトマトやキュウリ、ナスなどの夏野菜は、夏の暑さで熱がこもった身体を中から冷やしてくれる効果があります。また、熱中症や夏バテを予防するには失われた水分やミネラル・ビタミンをバランスよくしっかり補給することが大切になってきます。夏野菜には、これらが豊富に含まれているので、普段の食事に取り入れることで予防効果が期待できます。またビタミンB1・B2、クエン酸などを含む食品を積極的に摂ることで、身体にたまった乳酸(疲れの素)を分解してくれるので、夏の疲れには、うざく(胡瓜と鰻を使った酢の物)などの料理もおすすめです。