

# 清浄苑 給食便り

2022年6月号

5月1日 皐月御膳



～皐月御膳～

- ・変わり稲荷寿司
- ・桜エビ豆腐の天ぷら
- ・筍の梅かつお和え
- ・茶碗蒸し
- ・茶そば

5月5日 こどもの日メニュー



こどもの日

- ・グリーンピースおこわ
- ・鯖の胡麻味噌焼き
- ・いんげんのピーナツ和え
- ・金時豆の甘煮
- ・清汁

清浄苑では、旬の食材を取り入れた様々な食事を取り入れております。  
今回はその一部をご紹介します！  
清浄苑ブログでも発信しておりますので、ぜひご覧になって下さい！

6月1日 あじさい御膳



～あじさい御膳～

- ・枝豆ご飯
- ・白身魚の二色揚げ
- ・冬瓜のエビあんかけ
- ・オクラの胡麻和え
- ・にゅうめん
- ・あじさいゼリー

～梅雨に打ち勝つ！旬の食材をご紹介します～

6月は気温が上昇してくるとともに、梅雨の時期を迎え、ジメジメしてきます。

そのため、体がだるく感じたり体調を崩しやすくなる時期でもあります。

6月は、ミネラルやビタミン豊富な夏野菜や魚などが流通し始める時期ですので、旬の食材を取り入れて梅雨を乗り切り本格的な夏に備えていきましょう！

★枝豆

枝豆にはメチオニンが豊富で、アルコールの分解を促して二日酔いを防いでくれるという、うれしい効能があります。

枝豆はビタミンB1やB2も豊富で、夏バテ防止や疲労回復にも効果的です。

★オクラ

オクラに含まれる食物繊維やペクチンは、体内で水分を吸収し排便を促す作用があります。

また、血糖値の急激な上昇を防いだり、コレステロールの吸収を妨げる作用もあるため、生活習慣病の予防に役立ちます。

★お食事に関するご要望等ございましたら、管理栄養士（矢部）までお問合せ下さい！

