

えいよう便り

2023年
8月
さめき市民病院
栄養管理科発行

8月31日
野菜の日

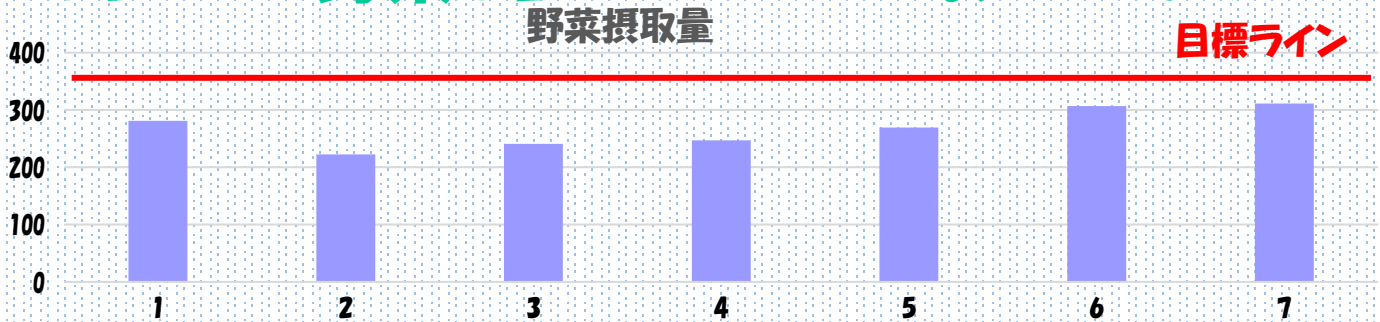


野菜の日とは？由来は、
「や(8)さ(3)い(1)」という語呂合わせ！



野菜の日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで制定されました。

1日あたり野菜を皆さんどのくらい食べていますか？



1日あたり

目標の野菜摂取量 **350g**
実際の野菜摂取量 **280g**

少しでも目標の野菜摂取量に近づけるために、小鉢1品追加してみませんか？



1日あたり約 **70g** 足りていない!!

厚生労働省 令和元年「国民健康・栄養調査」引用

ひまわりレシピ

院内保育所の「ひまわり」に提供しているかわいいレシピをご紹介します。

きらきらそうめん

子どもの1人前

☆七夕に提供しました☆



【煮だし汁 1L 作成】

水……………1000g
昆布……………10g
煮干し……………5g
かつお節……………15g
【かけ汁】
みりん……………3g
煮だし汁……………110g
醤油……………7g

素麺……………30g
オクラ……………10g
ハム……………10g
卵……………20g
油……………1g

【下準備：煮だし汁】

- ①分量の水に昆布と煮干しを入れ、加熱する。
- ②沸騰直前に、昆布を取り出す。
- ③沸騰したら、かつお節を入れ、再沸騰後 30 秒～1分で火を止め、静かに濾す。

【作り方】

- ①かけ汁を作る。みりんを煮切り、煮だし汁・醤油を混ぜ合わせた後、冷ましておく。
- ②素麺を茹で、水でもみ洗いをして冷ましておく。
- ③オクラを茹でて輪切りにする。
- ④ハムを星形に型どる。
- ⑤油をひき、錦糸卵を作り、星形に型どる。
- ⑥素麺を水切りし、器にのせ、かけ汁をかけ③④⑤の具材を上から飾る。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

