

2018年5月行事予定表・献立表



向野園

月	火	水	木	金	土・日
	1 709 ^{kcal} パン チキンソテー サラダ 飲み物	2 613 ^{kcal} ごはん 魚のムニエルあんかけ 塩昆布和え みそ汁 デザート	3 	4 	5
7 658 ^{kcal} 野菜たっぷりラーメン さつまいもの煮物 フルーツ	8 699 ^{kcal} スープカレー マカロニサラダ デザート	9 643 ^{kcal} ごはん 魚のムニエル 生春巻き みそ汁	10 利用者工賃支給日 745 ^{kcal} しょうがごはん コロッケ おひたし みそ汁	11 誕生日お祝いデー エンジョイリフレッシュ事業 695 ^{kcal} ライス 魚のフライ シーフードサラダ スープ	12 663 ^{kcal} からあげとじ丼 切り干し大根のサラダ みそ汁
14 797 ^{kcal} 中華丼 ナムル スープ	15 725 ^{kcal} ごはん 煮魚 冷やっこ のっぺい汁 デザート	16 536 ^{kcal} ごはん 鶏のみそ炒め きくらげの酢の物 スープ デザート	17 エンジョイ リフレッシュ事業 698 ^{kcal} パン ポークソテー トマトサラダ コーヒー牛乳	18 カルシウムデー 612 ^{kcal} わかめごはん 魚のホイル焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁	19 20
21 総合防災訓練 660 ^{kcal} パン イカのベネチア風 卵とトマトの炒め物 飲み物	22 644 ^{kcal} ごはん さばのみそ煮 野菜の和え物 すまし汁 デザート	23 781 ^{kcal} ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 五目スープ	24 799 ^{kcal} ミートスパゲティ ツナサラダ フルーツ	25 向野園体育祭 792 ^{kcal} カツカレー 	26 27
28 646 ^{kcal} ごはん ワンプレートランチ スープ	29 菓子工房 リフレッシュ事業 711 ^{kcal} パン チリコンカン サラダ 牛乳	30 583 ^{kcal} ごはん 魚の中華風天ぷら かぼちゃのいとこ煮 みそ汁	31 723 ^{kcal} ごはん 煮魚 五目豆 すまし汁 デザート	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e6f2ff;"> <p>パースデーカフェタイムは 9日に行います。</p> </div>	

<今月の料理紹介>
サラダチキンの生春巻き

材料 2人分

サラダチキン	75g
キャベツ	30g(1/2枚)
にんじん	20g(2cm)
赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
小ねぎ	4本
ライスペーパー	4枚
みそ	大さじ1
すりごま	大さじ1
砂糖	大さじ1
湯	大さじ2
サラダ油	小さじ1
酢	小さじ1
ガーリックパウダー	小さじ1/2

サラダチキンの作り方

- 鶏肉は皮と身に分け 鍋に5カップの水と塩 小さじ1、ねぎしょうがなどを入れ強火にかける。
- 沸騰したらあくを除き すぐに火を消す。 常温まで冷めるまでおく。

1. キャベツ、にんじん、パプリカねぎは5cmの長さに合わせて切る。

2. サラダチキンはめん棒でたたき4~5cmの長さにさく。

3. ライスペーパー1枚つつさつと水にくぐらせまな板におく。

4. 中央に1の1/4量のせ 手前、左右を内側に折り たたんでぎゅっとおさえ、くるくると巻く。残りも同様に作り混ぜ合わせたソースを添える。

疲れにくい生活のすすめ(食事編)

朝食は必ずとろう
朝食を食べることで日中は交感神経優位、夜は副交感神経優位という体のリズムを整えやすくなる。時間がなければ果物など簡単にとれるものだけでも。

食べる時はよくかんで
唾液に含まれるペルオキシターゼ という消化酵素には活性酸素を減少させる働きがある。唾液が多く分泌されるようによくかんで食べるといい。よく噛むことは自律神経を整えるセロトニンの分泌も促す。理想は一口で30回程度。

疲労回復効果の高い食材を献立に
疲労回復効果の高い食材はイミダペプチドを最も豊富に含む鶏胸肉。ほかにもマグロ、かつお、豚肉に豊富。

すっぱいもので疲労回復
レモン、梅干し、黒酢などのすっぱいものに含まれるクエン酸は栄養をエネルギーに変換するスピードを早める。イミダペプチドと合わせてとるとより疲労回復に効果的。

食後30分は動かずに休む
消化や吸収をコントロールするのは自律神経なので食後は動かずに休んだほうが体への負担が少ない。消化不良や胃もたれを感じる人は胃に最も負担がかかる食後30分間は体の右側を下にして横になり休むとよい。ただし眠ってしまわないように。(栄養と料理5月号より)