

あおやま通信



9月
手作り
飾り



今夏の一コマ



スイカはつやつやって食べる
のが一番おいしい!!

おおきい
白茄子が
出来た!



9月となりましたが、厳しい暑さが続いています。体調など崩さないように、水分・食事をしっかりと摂り、**敬老の日(9月21日)**を元気に迎えられるように過ごしていきましょう。

栄養科便り

8月8日(土)に「ちゃんぽん」を提供しました。
「ちゃんぽん」とは、明治時代の長崎県で生まれた麺料理です。とある中華料理店の店主が、「学生に安くて栄養がとれる料理を食べさせたい」という思いから、野菜や肉の切れ端を集めて具材にして、麺とスープを合わせて煮込んで、ふるまったのが始まりだと言われています。野菜は煮込むことでかさが減り、野菜を多く取りやすくなります。鶏ガラ主体の味付けが主流ですが、今回は、醤油や生姜などを使い、和風に仕上げました。



管理栄養士 横山 遥