栄養課だより

令和７年
７月号

梅雨？？梅雨明け？？？　6月からすでに『暑いっ！』　　が多かったですね。既に今夏の酷暑を予感させる気温が各地で報告されています。気温や湿度が、身体の負担になりやすい時季です。みなさま、どうぞご無理はなさいませんよう、ご自愛ください。

おやつレクでいちごムースを作りました

上手！上手！

そうっと・・

＋

へえ、
これでいいの？

ん～
おいしいわ

うん、うん
うまい

しばらくぶりのおやつレク、みなさま楽しそうに参加してくださいました。
ムースは食形態関係なく、どなたにも召し上がっていただけ、今の時季には特に好評です。

６月の旬の食材は 新生姜

「新生姜の炊き込みご飯」
今年も味わっていただきました。

郷土料理シリーズは山形県

どれもみなさまに大好評でした。

・山形肉そば風（冷）
・おみ漬け（干し大根・大根葉等の漬物風）

・米沢ラーメン
・なす炒り
（味噌味の炒り煮）

・芋煮

ほかにも・・
牛肉ちらし寿司