

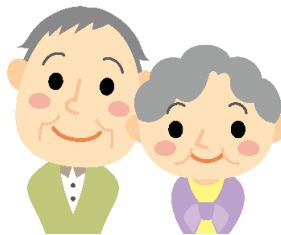
コロナウイルスの感染拡大が続いています。外出やイベントへの参加は控え、感染の防止に努めましょう。外出の際は必ずマスクを着用し、こまめに手洗いうがいを中心掛けてください。また、バランスのとれた食事をとることや、十分な休養をとることなど免疫力を高めることでウイルスにかかりにくい体作りをしておくことも大切です。

< 感謝祝福式 > 4月26日

赤飯
お造り
天ぷらの盛り合わせ
炊き合わせ
さわらのポテト焼き
黄身寿し
菜の花のお浸し
すまし汁、漬物

今年の感謝祝福式はコロナウイルスの感染防止の為、開催ができず申し訳ございません。

食事は豪華なお弁当を用意しております。厨房で腕によりをかけて一品ずつ丁寧に作っているのでご賞味ください。



< 京都府メニュー > 4月28日

たけのご飯
魚(さわら)の西京焼き
湯豆腐
菜の花の湯葉和え
すまし汁

西京焼きは西京味噌発祥の地である京都の伝統料理として誕生しました。海から遠い京都では生ものである魚はすぐに傷んでしまいます。そのため、保存方の一種として味噌に漬けていました。西京焼きは大変な手間と日数がかかったためしばらくは貴族や僧侶しか口にすることができない高級品で一般的に食べられるようになったのは室町時代後期からといわれています。



★4月の薬膳★

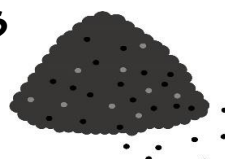
東洋医学では免疫力が低下しているのは「気」が低下しているからと考えており、「気」を補い邪気から体を守ることが大切だといわれます。このとき「気」を作り出すといわれるのが五臓のうち「肺」と「腎」になります。そのため肺と腎を養う食養生をしましょう。

肺を養う食材は主に白い色の食材です。山芋、くるみ、銀杏、もち米、はちみつ、白きくらげなど白い色の食材を意識してみてください。

腎を養う食材は黒まめ、羊肉、牡蠣、黒ゴマ、しいたけ、そばなど黒い色の食材が多いです。

これらの食材で肺と腎を補い、気を低下させない養生をしながらなるべく体を冷やさないう温性の食べ物をとることや腸内環境を整える発酵食品なども組み合わせることでより免疫力アップが期待でき、コロナウイルスだけでなく風邪やインフルエンザにもかかりにくい体作りをしてくれます。

食事以外でもストレスをためないことや心を穏やかにすることも大切です



白い食材で
肺を補う

黒い食材
で腎を補



