

外出の自粛などでストレスや疲れがたまっていますか？たまにストレッチをしてみたり、読書や映画鑑賞などでリラックスしてストレスを貯めない工夫をしてくださいね。

また、こまめな手洗いがいい、マスクの着用を心掛けてウイルスの感染を予防することや、「密閉」「密集」「密接」の3密を避けること意識してウイルスの吸い込みやすい環境をつくらないようにしましょう。

<こどもの日メニュー> 5月5日

オムライス
エビフライ
ハンバーグ
コーンスープ
いちごゼリー



こどもの日(端午の節句)はもともとは病気や災いをさけるための行事だったそうです。その行事のために使っていた「菖蒲(しょうぶ)」が武士の言葉や道具と似ていることからだんだんと男の子の行事となりました。

皆さんのお家ではこいのぼりを飾ったり、柏餅を食べたり菖蒲湯に入ったりしましたか？

<熊本県メニュー> 5月16日

高菜めし
鶏の唐揚げ
ひこずり
具だくさん汁



「ひこずり」とは味噌で野菜を炒めた料理全般のこと。「鍋でひきずったように炒める」ことからこの名前になったと言われています。味噌の味がしっかりしみ込んでいるのでご飯のおかずにはぴったりです。

<握り寿司の日> 5月22日

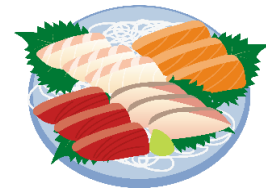
握り寿司(まぐろ、鯛、うなぎ、えび)
(巻き寿司、いなり寿司)

なすの含め煮
赤だし

食品の衛生上の理由により6月～10月の期間は鮮魚類を使用した食事の提供を控えさせていただくため、今月は握り寿司の日や刺身定食の日を実施いたします。

<刺身定食の日> 5月31日

お刺身(まぐろ、鯛、サーモン)
なめたけ和え
赤だし、漬物



★5月の薬膳★

今回はコロナウイルスでの自粛にストレスを感じている方や、疲れやすく体に負荷のかかった状態の方におススメの薬膳を紹介します。

まずは、気持ちをすっきりさせるために気を流す食材を摂取しましょう。

気を流す食材は自立神経に働きかけてイライラを和らげ、独特の香りで疲れを落ち着けてくれます。セロリ、シソ、生姜など香りのある食材やハーブティーでリラックスするのがオススメです。

また、「肝」に働きかける食材や血を補う食材には気持ちを落ち着かせてくれる効果があります。

杏仁豆腐の上ののっているクコの実や黒豆、イカ、貝類、マグロ、にんじん、黒ゴマなどを摂取するのが効果的です。



黒豆で肝を補う

ハーブティーでリラックス



