

今年の夏は長かったですが、ようやく秋がやってきたように感じます。

秋は実りの季節で、たくさんの旬の食材が出回ります。メニューにも季節の食材を入れて秋を感じていただけるようにしました。旬の食材は美味しいだけでなく、一番栄養があるものを食べることができず。たくさん食べて元気に過ごしましょう。

<きのこの日メニュー> 10月15日

きのこのご飯

鶏のきのこあんかけ

キャバツのドレッシング和え

すまし汁

きのこの日は日本特用林産振興会によって制定された記念日となります。日本特用産林産振興会によるとこの日を「10月の真ん中の15日を中心にしたきのこのPRを行う」ということを目的とした記念日としています。



<富山県メニュー> 10月18日

わかめご飯

ぶり大根

青梗菜の和え物

けんちん汁

きなこムース

富山県民とブリの歴史は古く、富山と岐阜、さらには長野を結ぶ旧街道は「ブリ街道」といわれています。これは富山湾で水揚げされたブリを使用した塩ブリがこの道を通って岐阜や長野にわたったことが理由です。



<滋賀県メニュー> 10月23日

ゆかりご飯

のっぺいうどん

とんちゃん焼き

フルーツ



のっぺいうどんは滋賀県長浜市で明治時代から食べられている料理で出汁汁としょうがで煮詰めたあとに片栗粉やくず粉でとろみをつけたあんかけをうどんにからめたものです。

あんかけなので、冷めにくく最後まで温かく食べられる上に、しょうがが体を芯から温めてくれる。寒い時期にぴったりの料理です。

<栗ご飯> 10月29日

秋の味覚である栗を使った栗ごはんを提供します。



<きのこスパゲティ> 10月30日

きのこを使ったクリームスパゲティを提供します。



★10月の薬膳★

秋は「燥邪」という乾燥によるトラブルが多くなります。秋の五臓は肺ですが、燥邪が肺に入りトラブルを起こしやすくなります。

特にせきや喘息、のどの痛みが出やすく、身体の水分を失って便秘や肌や髪のパサつきなどの症状も出やすくなります。夏に消耗した水分と秋の乾燥を補う食材を取り入れましょう。長芋、白きくらげ、れんこん、ゆり根、くわい、松の実、ピーナツなどの食材は体を潤す作用があります。



また、レンコンの節は咳止めの生薬としても使われます。節も残さず食べるとのどに良いですよ。

