

栄養科新聞

令和6年10月

食欲の秋、読書の秋、実りの秋と
楽しみの多い季節がやってきました。
旬の食材を食べてしっかりと栄養をとり
元気に過ごしましょう。

行事食予定

8日・21日	井の日
24日	麺の日
28日	調理師メニュー
30日	ハロウィンメニュー

他にも食事の企画がありますので楽しみに！

発行者 佐藤

今が旬の「栗」についての3つの豆知識を紹介します。

- ①栗の果肉ってどこか知っていますか？
実は私たちが普段食べている部分は「種」で、剥いて捨ててしまう鬼皮が果肉なんです。
- ②なんと日本一の栗の木が山形県にあるのです！
山形県西川町にある「大井沢の大栗」です。樹齢300年以上と推測され、高さ15メートル、幹まわりが8.5メートルにもなる栗の木です。
- ③栗とケーキのモンブランは実は関係がないのです。
ケーキのモンブランはケーキの形が山のような形からアルプス最高峰の山である「モンブラン」にちなんで名付けられたとされています。

甘栗で簡単モンブラン

～材料(2個分)～

・甘栗	100g	} A
・生クリーム	60ml	
・砂糖	20g	
・カステラ	2切	
・ホイップクリーム	1本	
・甘栗(飾り用)	2個	

～作り方～

1. 甘栗を500Wのレンジで20秒ほど温め、粗熱が取れたらフードプロセッサーに甘栗とAを入れてなめらかになるまで攪拌し、裏ごしします。(甘栗クリーム完成)
2. 丸く切り抜いたカステラをアルミカップに敷き、その上にホイップクリームを山のように絞り出します。
3. その上から甘栗クリームをホイップの山を覆うように絞り出します。
4. 一番上に甘栗を飾り完成です。

9月の食事提供です



南棟のお楽しみ献立に芋煮を提供しました。芋煮の季節到来です！



押し寿司を提供しました。「見た目がきれいだった」「めずらしかった」など感想をいただきました。