

# みかんの丘給食便り 6月号

広報委員会  
28年6月10日発行



## 5月5日 端午の節句

### はじめに

もう気づけば梅雨の走りだそうです。4月16日の熊本大地震。。。もう二度と経験することはないだろう経験をしました。皆さん、日常は日々戻りつつあるでしょうか。みかんの丘では大きな被害はなかったものの断水が続きました。残念ながらいつもここでご紹介してる食事レクリエーションも中止いたしました。食事の提供は、給食委託さんの本社が福岡ということもあり、支援をいただきながら何とか無事提供することができました。一週間は職員にも炊き出しを行い、特に体調不良等なく乗り切りました。多くの方に感謝の気持ちでいっぱいです。あの日以来、「当たり前」のことが当たり前になる」これが幸せだと気づかされたような気がします。。

### 炊き出しで作ったものを一部ご紹介します。。



物資でいただいたパンにトマトやスパムをはさんでアレンジをして飽きないメニュー作りを



利用者様にいただいたトマトです。避難生活中は炭水化物が増え、体調が崩れやすくなります。そんなときに新鮮なトマト。体が待ってた……！とてもうれしかったです。

おにぎりは毎日味を変え作りしました。



本日のお食事はいかがでしたか？



いつもありがとうね。私は一度も残したことはないですよ。



よかったよ。ちまきがおしかった



### これからの季節にいわしがおすすめ。

6月～10月が旬。「鰯」と書きますね！字のごとく弱く痛みやすい魚。鮮度が命です。季節のものをぜひ

EPAとDHAが豊富。そして、「泳ぐカルシウム」と言われるほどカルシウムもたっぷり。また、吸収率を上げるビタミンDも豊富です

#### \* おいしい鰯の見分け方 \*

透き通るような目

鮮やかできれいな模様

お腹の張り（脂）のノリ！

ウロコがしっかりある



今月は食事レクリエーションは、梅雨の時期でもさっぱり食べられるデザートをつくろうと思っています。来月の予定はピザになっていますが、、、実は、、、担当も雨男に、雨女。。。どなたか晴男、晴女、力を貸してくださいませ。どうか外のピザ釜が無事に使えますように★

ホームページも毎日更新中です。「みかんの丘」で検索して下さい。

