

みかんの丘給食便り 7月号

広報委員会
7月10日

はじめに

皆様こんにちは。熱い決戦を繰り広げたワールドカップが終わり、冷める間もなく台風、それから梅雨が明け夏本番へ入りましたね。皆様、夏のご予定はお決まりでしょうか。初夏は、慣れない暑さに体がついていかず体調を崩しやすい季節です。夏を乗り越えられ体力を今のうちにしっかりとつけておきましょう。

家族会総会ご参加ありがとうございました



★メニュー★
ちらし寿司
とろろそば
胡麻和え
すまし汁
メロン



みなさん
うれしそうじゃったな~



利用者の皆様と食事を囲んでくださるこの日は年に一度の特別な日です。

おかげさまで毎年参加人数が増しております♪

皆様の「おいしかった」の一言がとても励みになります。

次回の家族会は12月になります。ぜひ、みなさんの参加お待ちしております



そうめん流しならぬそうめん回し？！！！



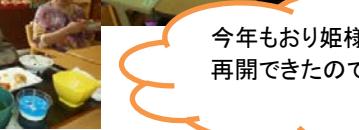
一週間にわたってそうめん流しを行いました。久しぶりのそうめんにみなさん大喜び



卓上ですが、雰囲気はでますね～
簡易なのでぜひ家でもいかかが？



七夕当日☆
家族の方が見えて一緒に食事ができました。この日願いが叶ったのでは？家族と食卓を囲む姿。お口から食べることをやめてた時期があったとは思えない姿です



今年もおり姫様と彦星様は
再開できたのでしょうか…



鶏肉の部位のご紹介

1. セゼリ
首筋の肉の総称。
弾力のある食感でコクのある味。
<炒め物・串焼きに>

2. 手羽先
翼の先端から肘にかけた部分。
コラーゲン豊富で含まれます。
<焼き物・揚げ物・煮込みに>

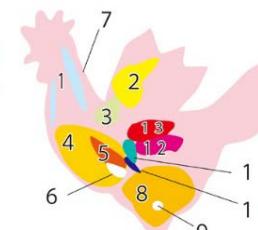
3. 手羽元
肘から羽の付け根の部分
ほどよく脂肪がつき、味にコクがある。
<焼き物・煮込み・鍋・揚げ物に>

4. ムネ肉
柔らかく、味も白身であっさりしています。
脂肪の少ない部位。
<蒸し物・サラダ・カツに>

5. ささみ
ムネの内側にある肉。
最も脂肪が少なくてあっさりしている。
<サラダ・フライに>

6. やげん軟骨
ムネ肉の先端部についている軟骨。
<塩焼き・唐揚げに>

7. 皮
表皮といいのは皮の皮が一般的。
脂を除けばカラリーダウンに。
<串焼き・焼き物に>



ホームページも更新中です「みかんの丘」で検索して下さい。

1.3. 砂肝
胃袋の一つ。カリコリとした食感が特徴。
ケセのない味。
<煮物・炒め物に>

1.2. 肝
肝臓・レバーの事。
ビタミンA・鉄分が豊富に含まれる。
<煮物・串焼きに>

1.1. ハート (心臓)
心臓のこと。筋織維が強く、
適度な弾力と食感が特徴。
<煮物・焼き物に>

1.0. ハラミ
下腹にある、外腹斜筋のこと。
1羽からほんの少しかからない。
<煮物・炒め物に>

9. ひざ軟骨
ひざ関節の軟骨。丸軟骨とも言われる。
カリコリとした食感が特徴。
<唐揚げ・塩焼き>

8. モロ肉
太ももとふくらはぎにある肉。
脂肪入りでよく、味にコクがある。
<唐揚げ・照り焼き・煮込みに>

今回の豆ちしきは「鶏肉」！！
知っているようで知らないあれこれ。どうでしょうか？？
みなさんどこまでご存知かな。
鶏肉は、どんな料理にも使え
て便利な食材です♪

