

第47号

すみれちゃんの

食べ物かわらばん

栄養課は
やさしく
すばやく
すすんで
みんなと
れんけいを



野洲すみれ苑 栄養課

栄養士の おすすめメニュー



ソーキ汁

材料（鍋いっぱい）

スベアリブ

・・・食べたいだけ

大根・・・1本

人参・ごぼうなど

お好みでいろいろなお野菜

昆布・・・数枚

鯉節・・・お茶パック2袋分

しょうゆまたは味噌

・・・適量

お酒・・・水2ℓに50cc位

作り方

- 1 大根は米のとぎ汁で下茹でして、水に放っておく。人参、ごぼうも切っておく。
- 2 鯉節は、お茶パックにたっぷり入れます。
- 3 スベアリブは熱湯をかけるが、お鍋でさっと湯通しをするかしてから、水できれいに洗っておく。
- 4 お鍋にスベアリブを入れ、お酒と水を入れ、水から煮ていきます。
- 5 沸騰するまでは、火は強めでおく。沸騰したら、火を弱めて絶対にぐらぐら煮ない事。汁がこぼれます。
- 6 大量のアクと油が出てきますので、丁寧に取り除きます。
- 7 沸騰したら鯉節を入れ、15分位経ったら、貝を入れます。アクも引き続きしっかり取ります。
- 8 コトコト煮込んでいきます。（最後の30分位）味噌がある場合は、湯中火を止めて放置した時を少し混ぜると良いでしょう。
- 9 しょうゆか味噌で味付け。出来上がり！

秋にかかりやすい病気とは！？

①食中毒

食中毒が一番多いのは夏のイメージがありませんか？
実は10月に食中毒になることが一番多いそうです！
秋は、行楽や運動会、お祭りなどの行事が多く野外で調理をしたり、野外で食事をする機会が多いことが食中毒の原因と言われています。



③ぜんそく

秋は気温が低下するのに加えて湿度も低下します。
空気の対流が上手く行われず汚れた空気が地表付近に停滞しやすいため、ぜんそくの症状が出やすくなると言われています。



④うつ

秋になると日照時間が短くなり、太陽の光を浴びることが少なくなります。
人の体は太陽の光を浴びると『セロトニン』という、気持ちを明るくしたり、やる気を出すためのホルモンを生成します。太陽の光を浴びることが少なくなり、セロトニンが減少しうつになりやすくなります。



②風邪や花粉症

夏バテなどで体力や免疫力が低下しているまま『秋』を迎えてしまい、夏の生活スタイルを続けることで、風邪や花粉症にかかる方が多いと言われています。



すみれちゃんの

日本味紀行

今日は
沖縄県

日本で最も西に位置する県。沖縄本島・宮古島・石垣島など多くの島々から構成される。県庁所在地は那覇市。

名物



タコス



ラフテー



ソーキそば



サーターアンドン



ゴーヤー
チャンプルー



ミミガー



ちんすこう



シークワサー

観光



国際通り



ひめゆりの塔



首里城公園



古宇利島



ガンガラーの谷



琉球村



沖縄美ら海水族館



海中道路