



季節のおたより



皆さん、6月に入り鶴居もだいぶ暖かくなってきましたね。いかがお過ごしでしょうか？
えんれい荘の周りでは木々に新芽が芽吹きどこを見渡しても鮮やかな緑色が目に
飛び込んできますね。とても美しいですし落ち着きますね。

また毎朝ホトギスの鳴き声に癒されています。

～こんなこと考えたことないですか～

・旬の食材はなぜ体にいい！

「最も栄養価が高まる時期に収穫するから」
ほうれん草は夏より冬に収穫したものは、栄養価が2倍です。

・旬の食材はなぜ美味しい！

「その時期に体が欲する食材だから」
筍・ふきのとう・うど等の山菜は胃腸の働きをやさしく目覚めさせてくれます。

・体にいいは美味しいだけじゃない！

「旬を食べる、四季を楽しむこと」
四季のある日本に生まれてきたのですから、四季・旬を楽しみたいですね。



6月27日は何の日か知っていますか？



散らし寿司の日でルーツは岡山県にあり池田光政氏の命日です。『一汁一菜令』とし
儉約令を出しました。一般庶民は少しでも美味しいものを食べるために「ご飯におかずを
混ぜちゃえ！」これが岡山名物の「ばら寿司」の始まりでちらし寿司が生まれました。
えんれい荘では6月26日にちらし寿司を提供します。



お楽しみメニューは調理の方が考えたものを提供しています。想いを聞きました。

5月 お楽しみメニュー

- ・シーチキン混ぜご飯
(粥)シーチキン粥
- ・すまし汁
- ・鶏肉ののり塩マヨ焼
- ・パプリカのサラダ
- ・水ようかん ・ジョア



『鶏肉ののり塩マヨ焼きは
新メニューで柔らかくのりの
風味が付いておいしく出来
上がったので是非食べて
みてください！

それでは皆さんで頂きます
をします！
せーの、いただきます。』

5月に提供したメニュー

真鯉ゼリー



オペラ(ケーキ)



喫茶店でケーキを提供
しました。皆さん美味
しいねと笑顔でした。
昔ケーキ屋をやって
いたという方に作り方を
教えてもらい、とても
参考になりました。



介護老人保健施設えんれい荘 栄養科 2026年 6月

