

晩夏の候、いかがお過ごしでしょうか。

私事ですが先日、奥歯を1本抜歯しました。

「大したことないだろう」と思っていたのは最初だけ。実際は上手く噛めない不便さ・もどかしさ。ついつい、柔らかい物ばかりを選んでしまう…。

「噛める」ということが日々の食事を支え、重要な役割を果たしていたことを改めて実感しました。噛む力が落ちると、栄養バランスや食べる楽しさまで低下してしまいます。

歯の健康は栄養の入り口であり、生きる力の土台です。毎日のケアを大切にしたいですね。

8月2日 郷土食 香川県 ～茄子そうめん～



香川県と言えば「うどん」のイメージがありますが、小豆島のそうめんも、とても美味しいです。油でいためたナスを「おあげさん」と炊いて、そうめんと頂きます。

8月4日 沖縄メニュー ～タコライス～



皿に盛った白飯の上に、挽き肉にスパイス等を加えて調理したタコミート、チーズ、レタス、トマトをトッピングした「タコライス」。変化球メニューで、夏の新定番メニューの座を狙います。

8月15日 夏のおしゃれメニュー ～夏野菜のピザ～



ある入居者様の「ピザええわあ…」のつぶやきから始まったこの企画。ピザ生地は、手ごねで作ります。おやつは終戦記念日に合わせ、おはぎをご用意します。

8月18日 ワールドトリップ ベトナム



最近、柏原市内にも多くのベトナムの方が移住されています。優しい味付けの料理が多く、日本人からも人気です。今回は定番の「フォー」という米粉の麺料理をご用意します。

8月29日 焼肉の日 ～サイコロステーキ丼～



今年2回目的人气メニューの登場です。ソースは、リンゴ・玉ねぎなどをじっくり煮込み濃く深く仕上げます。添えられた温泉卵のトロっとした黄身が、なんとも魅力的です。