

カレーで夏を乗り切る!!

汗をかいて美味しくクールダウン



日本のカレーは、明治時代にイギリスの海軍を模範にしたものが独自の進化を遂げ、今や「国民食」として老若男女に愛されています。

一年を通して親しまれていますが、特に、夏はよく食べられます。

実は、ルーに入っているスパイスが、熱中症や夏バテ予防に一役買ってくれているのです。カレーの秘密を学び、美味しく夏を楽しみましょう！

夏の定番メニューとしてカレーが認められているのには、理由があります

1つはカレーに含まれるスパイスには、健胃作用や食欲増進、消化促進の効能があり、夏バテの防止に最適だからです。

それにカレーの定番具材である豚肉には、「元気ビタミン」とも呼ばれるビタミン B1 が多く含み、夏の日差しでダメージを受けた身体をケアしてくれます！



2つ目にスパイスの防腐効果です！

日持ちするスパイスを入れているため、腐りにくいという点からもカレーは夏にぴったりです。

ただし、夏場や湿度が高いときは、常温で保存するのは危険ですのでやめましょう。食中毒がおこりやすいため、冷蔵もしくは冷凍での保存がベストです！

今月のカレー献立

- ・カレーラーメン
- ・チキンカレー
- ・カリフラワーのカレーソテー



栄養だより

2023年8月
第142号
発行 万寿苑栄養課

8月のピックアップメニュー!

	7 赤飯	9 鯖の蒲焼	4 五目そうめん
13 ヨーグルトケーキ		15 マカロニグラタン	11 NEW カレーパン
21 チキンカレー/ 夏野菜のゼリー和え		17 とうもろこし蒲焼	18 ジャズミンタイゼー
23 冷やしおろしうどん		31 アセロラゼー	