



☆☆5月の行事☆☆

5月 5日 端午の節句

5月14日 母の日

【端午の節句】

身を守る“鎧”や“兜”を飾り、“鯉のぼり”を立てて男の子の成長や立身出世を願ってお祝いをします。

柏の葉は新しい芽がでるまで古い葉を落とさない事から“家督が途絶えない”縁起物として端午の節句には“柏餅”を食べます。

☆☆カツオのたたき丼☆☆

(3人前)

～材料～

カツオのたたき 250g

アボカド ½個・グリーンレタス 2枚・きゅうり ½本
タマネギ ¼個・パプリカ赤&黄 各¼個
ミニトマト 6個・ごはん 3膳・ごま 適量

【調味料】

酒 大さじ3・みりん 大さじ3・醤油 大さじ3
はちみつ 小さじ1/2・ごま油 小さじ2/3
コチュジャン 小さじ1/2

- ①小鍋に酒とみりんを入れて火にかけ、アルコールを飛ばす。
熱いうちに、はちみつを溶かす。
- ②残りの調味料を加え、冷ましておく。
- ③カツオのたたきと野菜を食べやすい大きさに切る。
タマネギは薄切りにして水にさらし、しっかり水を切る。
- ④ごはんの上に③の具材をトッピングし、②のタレをかけ、ゴマをふる。

この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

良質なタンパク質を取り入れて疲労回復!!

新しい環境にはもう慣れましたか？
GWも迎え、活動的な季節になりました□

楽しく過ごすためにも良質なタンパク質を取り入れて
元気に乗り切りましょう♪

～タンパク質を多く含む食品と1日に必要なタンパク質量～



肉類(鶏肉・豚肉・牛肉など)
1人前(60-80g)



魚介類(魚・貝類・甲殻類など)
1切(60-80g)



大豆製品(大豆・納豆・豆腐など)
豆腐1/2丁(150g)



卵類(鶏卵・うずらの卵など)
鶏卵1個(50g)

タンパク質の一般的な1日の摂取量は体重50kgの方で50g

上記の食品を3食+乳製品1品摂ると
1日およそ50gのタンパク質を摂ることができます□

※疾患によっては1日のタンパク質摂取量は異なります。
医師・管理栄養士などにご相談ください。

☆。.:*。° 5月の旬食材。.:*。° ☆

“鯉・かつお”



5月に旬を迎える初鯉。
9月に旬を迎える戻り鯉と比べて
脂肪が少なく、さっぱりとした味わいが特徴。

鯉は良質のタンパク源で
特に血合いにはビタミンB群、
鉄分などのミネラル類を多く含んでいます。

カツオのたたきなどによく使われる
タマネギやニンニクには
ビタミンB1の吸収を促してくれる働きがあり、
味だけでなく、
栄養面でも良い組み合わせです□