

梅雨と梅の実

いつもMOSだよりをご覧いただきありがとうございます。

青葉若葉の時期となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

6月といえば、やはり梅雨のイメージが強いですよ。梅雨時期は「紫陽花」や「アマガエル」など雨にまつわるイメージを連想することも多いかと思えます。そんな梅雨に旬を迎えるのが「梅の実」なんです。

今回は日本人の食生活に欠かせない「梅の実」についてご紹介します。

「梅の実」には、果物の中では比較的にカリウムや鉄、ビタミンEを豊富に含んでいます。また、クエン酸やリンゴ酸、コハク酸などの有機酸が多く含まれており疲労回復に効果があるそうです。「梅の実」は主に『梅干し』や『梅酒』、『梅ジュース』などに加工されますが、『梅干し』には、食欲アップや抗菌効果があるため食中毒が多くなる季節のお弁当には欠かせない食品ですね。

『梅干し』や『梅酒』、『梅ジュース』などを食して暑い夏も元気に乗り切りましょう！



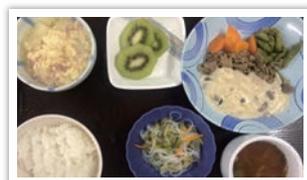
MOSウイングでは、そんな「季節」にちなんだお食事の提供にも力を入れています。

北九州近郊で給食サービスをご検討の際は、ぜひお声掛けください

季節の食材はもちろん、行事にあわせた特別イベントメニューも召し上がれ♪



●鰻井



●牛のキノコソースかけ



●アジの南蛮漬け

MOSの! おいし〜い料理コーナー♪



- ・手作り春巻き
- ・筑前煮
- ・きゅうりとイカの梅肉和え

春巻きの中身は春雨・豚ミンチ・竹の子・椎茸・ニラです。酢醤油のタレがありますので、薄く味をつけています。切るときにサクッと良い感じです。

きゅうりとイカの梅肉和えはイカを小さく切って食べやすくしています。鰹節を入れると味がいいですよ。

エネルギー752kcal たんぱく質21.6g 脂質23.2g
炭水化物107.5g リン284mg カリウム643mg
塩分2.3g(これにご飯200gがついた栄養成分です)

栄養士・調理スタッフ募集中!

MOSウイングでは、ただいま栄養士ならびに調理スタッフを募集中です。

○栄養士(社員)

勤務地 小倉北区/小倉南区/戸畑区/八幡西区/門司区
時間 9:00~18:00 うち8時間程度
休日 4週8休制
給与 弊社規定による(応相談)

○調理スタッフ(社員・パート)

勤務地 小倉北区/小倉南区/戸畑区/八幡西区/門司区
時間 6:00~19:30の間 (実働5.5時間および8時間)
休日 4週8休制
給与 弊社規定による(応相談)

興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい!

福祉施設、医療機関、社員食堂、教育機関、官公庁などの集団給食の委託・請負はMOSウイングにおまかせください!

株式会社 MOSウイング

〒802-0053 福岡県北九州市小倉北区高坊2丁目9-25-2F
Tel 093-932-5508 Fax 093-932-5507 <http://www.mos-wing.com/>

ホームページも更新中♪

MOSウイング

検索

「MOSウイング」で検索ください!

