



ちょっとお節介な
お弁当屋さん

宅配 COOK 123 新聞 月刊

2022年5月号

本部

宅配クック123はゴールデンウィーク期間中も営業しています。(お正月の3が日を除き年中無休です)
いつも利用しているお弁当屋さんがお休みになってしまう・・・、家族が出かけるので食事を作る人がいない・・・など、食事にお困りの方がいらっしゃいましたら、是非宅配クック123のお弁当をご利用ください。
宅配クック123は1日だけ、1回だけのご利用も喜んで承ります。前日の18時までにご注文のご連絡をいただければOKです。面倒な手続きは不要、とても簡単です。
担当店舗がわからない時はお客様相談室フリーダイヤル(0120-288-120 平日10時～17時)までお問い合わせ下さい。

今月の行事食 5月27日(金)昼食 「車海老と真鯛の天ぷら弁当」



- ・車海老の天ぷら
- ・高知県産真鯛の天ぷら
- ・いんげん天ぷら
- ・天つゆ ・そら豆
- ・筑前煮 ・かにかま入り玉子
- ・さつまいもの蜜がけ
- ・ほうれん草と油揚げのお浸し

5月の行事食は、「車海老と真鯛の天ぷら弁当」をご用意いたしました。味の良い高級海老として知られる車海老の天ぷらと高級魚の代名詞ともいえる真鯛の天ぷらを盛合せました。真鯛の皮は剥いて食べやすく仕上げています。かつお出汁を効かせたつゆをかけてお召し上がりください。

季節の物を食べるメリットは？

季節に関係なく、1年を通して多彩な食材が手に入りますが、「旬の食材」を食べることには3つのメリットがあります。1つ目は新鮮でおいしいということ。他の季節に比べて香りや旨味が豊かに感じられるため、素材の味わいを楽しみながら食事を摂ることができます。2つ目は栄養価が高いということ。特に旬の野菜には、その季節に体が必要とする成分が含まれていることが多いと言われています。3つ目は価格が安いということ。生産量が多いため、栄養価の高い食材を低価格で入手することができます。

食べごろを迎えた「旬の食材」は、食卓で季節を感じられ、毎日の食事をさらに楽しむことができます。

5月 その1



5月5日「端午の節句」



5月5日は「端午の節句」です。男の子の成長を祝い健康を祈る節句として、五月人形を飾り、鯉のぼりを立て、柏餅を食べるのが典型的な祝い方とされています。宅配クック123では、毎年端午の節句(5月5日)に柏餅をプレゼントしています。柏は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない＝子孫繁栄」の縁起物として広まってきました。柏餅をお召し上がりいただき、昔ご自宅に飾った五月人形や鯉のぼりを思い出していただければと思います。(※一部店舗とお食事制限の方を除きます)

5月 その2

夏の気配を感じる 二十四節気の「立夏(りっか)」

二十四節気とは旧暦で季節を表すために用いる言葉のことで、夏の気配が感じられる時期を「立夏(りっか)」といいます。二十四節気は日付固定ではなく毎年変動するもので、2022年の立夏は5月5日です。この時期の昼間は汗ばむ陽気になることも多くなりますが、気温の変化も激しいため、体調管理にも注意が必要です。特に、日の光を浴びて外の空気を吸うお散歩や外出は楽しみなひとときですが、強まっている紫外線にはしっかりと対策を施しましょう。また、この時期は暑さに体が慣れていないため、それほど汗をかいていなくても熱中症になることもあります。特に高齢者は暑さ寒さを感じにくいいため、自分ではうまく調整できないこともあります。熱中症から身を守るために、こまめに水分補給をする、脱ぎ着のしやすい服装で出かけるなどの注意が重要です。