

# 今月のイベント食



## 「鶏つくねと若竹煮」

栃木県の郷土料理です。  
5月の節句が近くなると、  
若竹のように“のびやかに  
育て”という願いをこめて  
子の料理を食べてお祝い  
をするそうです。



## お花見 弁当



## 東村山黒焼きそば



新緑の季節になりました。

今年は季節の進みが早いようで、すでに7月の気温の日もあるとか…

暖かい日が続き、汗をかく日が増えてきます。

### <輸液剤>

脱水症には大きく2つのタイプがあります。

- ① 純粹に水分が不足する場合
- ② 嘔吐などによって塩分が失われるタイプ

どちらかというとな②のほうが、血圧が下がったり、ショック症状を起こすなど症状が重篤です。こまめに水分や塩分を摂取することが大切です。

この場合、糖分と一緒に摂ると水分や塩分を効率よく体内に取り込むことができます。

### こいこく（鯉濃）

筒切りにしたこいを  
味噌で煮込んだ  
濃厚な味の汁ものです。

鯉濃醤を略した言葉です。

こいには淡水魚特有な臭みがあります  
ありますが、味噌のもつ矯臭作用  
によって、臭みが消えます。

