

2026 年 8 月号

# 栄養課だより



冷やしラーメンを提供しました♪



冷やしラーメン専用のスープを使用し、  
具材にはゆで卵、チャーシュー、もやし、  
長ネギ、普通のラーメンには使わない千切り  
きゅうりをトッピングしました。



## 冷やしラーメン誕生秘話(参考資料:ラーペディア - 新横浜ラーメン博物館)

冷やしラーメンが生まれたのは山形の「栄屋本店」というそば店。

お客さんの「冷たいそばがあるなら冷たいラーメンがあっても良いんでねがえ」という声をきっかけに誕生したそうです。脂っこさを抑えてさっぱり食べられるよう、店主が一年間研究を重ね、1952 年夏に完成させました。ひらめきを一年間研究して形にした探求心に脱帽…！

栄養課としても、利用者様の「こんなの食べたい！」を大切にしていきたいと思います！！

引き続き、熱中症に気を付けましょう！

暑さを避けるためのポイント

- ✓ エアコン等で温度をこまめに調整
- ✓ 遮光カーテン・すだれの利用
- ✓ 外出時には日傘の使用、帽子的着用
- ✓ 天気の良い日は日陰を利用、こまめな休憩
- ✓ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ✓ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

厚労省 熱中症予防



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出はなるべく控え、暑さを避けましょう。

栄養課では、皆さんに喜んでもらえる食事づくりを目指しています。食べたいメニューや食事についてのご意見などがありましたら、お気軽にご相談ください。