

ひまわり通信

第3号

発行者：ライフホーム城山
施設長 西川慶次
担当：栄養士 木村よし恵

みなさまこんにちは。

お元気にお過ごしですか。今年の夏も暑くなるのでしょうか？

熱中症対策は今の時期から始めることが大切です。暑さに慣れていない体をいたわりましょう。

暑い夏を乗りきるために食事の面から体力づくりを意識してみませんか。

今回は「食育」について考えてみます。また、今年度から新たに始めたイベント食のご紹介もあります。

食育は子どもだけのものではありません。

食育とは？

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするために重要なテーマです。【内閣府】

食育とは生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

みなさんの身体は口から食べるものでできています。これまで何を食べてきたかを身体は正直に伝えてくれます。各自で食べるものとその量は決められる力を持つことが大切です。



健康は日々の食事の積み重ね

ケーキバイキング
5月9日



小さめのケーキを3種類の中から2種類選んでいただきました。

ひなまつりイベント食
3月3日



<クイズ>

魚の年齢はどこでわかるでしょうか？

- ①目 ②うろこ ③ひれ



《料理クラブ》

豆寒天をつくりました！！

特養入所者で参加者を募りクラブを作りました。
年4回活動します。
今回は記念すべき第1回目で、7名の方に参加していただきました。



(豆寒天)

豆は『金時豆』と『白いんげん』の軟らか煮豆を使用しました。

四角く切った寒天とみかん缶を加え、最後に黒蜜をトローリとかけて完成です。

郷土食

今年度から月1回「郷土食」として全国から1品ずつ昼食に提供しています。



4月：栃木県「鶏つくねと若竹煮」
5月：広島県「広島風お好み焼き」
6月：沖縄県「ゴーヤチャンプル」



＜クイズの答え＞ ②

たいさけなどおなじみの魚は、成長しておおきくなるにつれて、木の年輪のように、うろこに輪ができてきます。

～新聞生活面から～

塩分ちょっとで味グッド

「減塩が食事のトレンドになりつつあります。」
持ち帰り弁当で、これまでの「つらい、我慢」のイメージを打ち破るおいしさやヘルシーさを追求しています。

食事摂取基準 2015 では 男性8g未満/女性7gと前回よりきびしくなっています。

＜食べ物に含まれる塩分量＞

味噌汁(1杯)  約 1.5g	きゅうりのぬか漬け 5切れ  約 1.6g	梅干し(1つ)  約 2.2g
あじの開き  約 1.4g	塩鮭  0.7g	うどん(汁含む)  約 5～6g