



今月の給食だより

平成 29 年
8 月号

ライフホーム城山
施設長 西川慶次
管理栄養士 吉田真理

気温が高くなって来ましたね!



太陽を浴びると骨を強くするビタミンDの合成が活発になりますし、生活リズムの改善にもつながります。ただ、熱中症の危険もあるので、帽子をかぶったり、水分補給をこまめに行って注意しましょう!



<土用の丑の日>

7/25 とうな丼をお出しました。好きな方は大きめにカットされたうなぎに喜んでいらっしゃいました。うなぎを食べて暑い夏を乗り切りたいと思いますね!

<思い出食>

博多の豚骨ラーメンを再現しました! 他施設の方ですが、仕事をしていた頃に出張で行った博多の街で、仕事終わりに食べたラーメンが忘れられなかったそうです。



<暑い夏にさっぱりと>

冷やしそうめんを提供しました。細い麺と野菜や卵が絡み合い、皆さま箸が進んでおりました!



誕生会

<7/19 誕生会>

ボランティア(出前道芸)の方に来て頂き、迫力のある芸を見せて頂き、大いに盛り上がりました。昼食に赤飯や天ぷら、冷やし卵豆腐、スイカをお出しし、又おやつには抹茶のアイスに生クリームと餡子をのせてお出ししたところ、大変喜ばれました。



抹茶の溶けないアイスを使用



<7/1 七夕会>

笹に願い事をしたり、皆さまで星形にくり抜いた牛乳かんを天の川に見立てたゼリーに盛り付けたり、最後に「七夕さま」を皆さままで歌いました!



<脱水に注意しましょう!!>



気温が高くなるこの時期は、気付かぬうちに身体の水分・ミネラルが失われています。1日に必要な水分は、主に3食の食事と飲み水から摂取していますが、暑くて食欲が無くなると食事からの水分摂取が少なくなってしまうので、ミネラルが含まれた経口補水液などを活用して脱水予防をしましょう!

今月の旬と栄養 * とまと *

トマトは種類が豊富で、世界に8,000種類以上あるそうです。色素成分であるリコピンは抗酸化作用があり、紫外線による肌へのダメージを防いだり、ガン予防にも役立つと期待されています。酸味成分のクエン酸は疲労軽減作用があるほか、これからの時期汗で失われやすいカリウムや水分も補給できるため、夏バテ予防に適しています。



* トマトの肉巻き *	* 4人分		
トマト	4個	醤油	大さじ2
豚ロース	250g	みりん	大さじ1
酒	大さじ2	小麦粉	適量
砂糖	大さじ1	油	適量

8月の予定!!

行事

8/5 納涼祭
第24回納涼祭が行われます!!



イベント食

8/8 今日は何の食記念日?

「洋食の日」に因んだ昔ながらの洋食をお出します。

8/12 郷土料理 沖縄県

沖縄ソーキそばをご用意します。