

栄 養 科 だ よ り



2024年9月号

行事食 8月5日(月) 土用の丑の日



昼

ご飯

うなぎのかば焼き

キャベツの塩こんぶ和え

ぶどう缶

おやつ ピーチゼリー

利用者様の感想

8/5：土用の丑の日、うなぎは全フロアから好評を頂きました。

8/20：イベント食として冷やし中華を提供。好評ではありましたが、つゆの量が少ない、味が薄いとの声がありました。塩分量もありますが、次回はさらに検討いたします。

イベント食 8月20日(火) イベント食 麺の日



昼

冷やし中華

枝豆のふわふわ豆腐

冬瓜の冷やし鉢

おやつ

抹茶プリン

ユニット おやつ



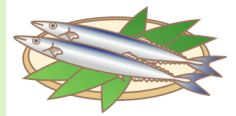
9月は
夏？秋？



9月は徐々に涼しくなって秋に近づいていく時期です。季節の変化に体が順応できないと、精神的な症状などが表れやすくなります。また、この時期は残暑の影響で発汗とともに水分が失われるため、意識して水分補給を行うようにしましょう。

9月おすすめの食材・さんま

消化吸収の働きを助ける作用があるため、消化機能を高める傾向にあります。また含まれる脂質はDHAやEPAが豊富で、血液中のコレステロールの増加を抑制する働きもあります。ほかにも骨や歯を健康に保つカルシウムやビタミンD、貧血予防になるヘム鉄も含まれています。



8/7の立秋を過ぎたら
暦的には秋です！

9月の予定

行事食

9/16(月) 敬老の日 お赤飯・鶏の塩麴やき・梨

9/21(土) 焼きそば

おやつセレクト

9/3(火) ふんわりバターケーキ・あんずケーキ

9/19(木) 栗カステラ・ミルクオムレット

ご当地おやつ

9/24(火) 愛媛県 母恵夢(ぼえむ) 瀬戸内銘菓

